

Remedii naturiste

**Prelucrare
Valeriu CIUCULIN**

**EMPIDEX
Slatina 2006**

PREFAȚĂ

Numărul mare al noxelor deversate în atmosferă de platformele industriale, ca și gazele de eșapament eliminate de mașinile din ce în ce mai numeroase, la care se adaugă "nevinovatul" fum de țigară, otrăvesc aerul și sechestrează razele ultraviolete, cu implicații grave asupra sănătății omului.

Civilizația modernă a schimbat și ea profilul activității fizice prestate de om, predispunându-l la sedentarism, factor de risc implicat în geneza multor boli. Aceeași civilizație a modificat dieta omului, înlocuind din ce în ce mai mult hrana naturală cu preparate rafinate, prelucrate termic, spoliind alimentele de proprietățile lor vitale.

Alături de acestea, alcoolul, tutunul, excitantele, munca și odihna dezordonată, alterează starea de echilibru vital al organismului.

Față de cauzele arătate mai sus, încercăm prin această lucrare, să ajutăm pe cât posibil oamenii și să-i determinăm, cu ajutorul rețetelor din această lucrare, să-și aline durerile lor.

Elaborarea acestei lucrări are la bază considerente de ordin practic. În acest scop încerc să pun la îndemâna celor interesați o gamă largă de produse fito-terapeutice sub forma cea mai simplă de preparare și administrare: infuzii, ceaiuri, decocturi, macerate, siropuri, tincturi, sucuri, vinuri, oțeturi medicinale, care pot fi preparate în orice gospodărie.

Prietene cititor, în această lucrare vei găsi ghidul farmaciei verzi în casa ta, fiind scutit astfel să-ți cheltui banii pe medicamentele elaborate prin sinteză de laborator, aceasta și datorită faptului că s-a constatat în timp că intoleranța, efectele secundare sau chiar accidentele medicamentoase sunt mai reduse în cazul terapiei cu produse naturale, iar biodisponibilitatea pentru organism este mult mai ridicată față de acestea, decât față de remediile chimioterapeutice. Utilizarea plantelor medicinale, ca unul dintre cele mai vechi remedii cunoscute de om, și-a îmbogățit conținutul. În zilele noastre, FITOTERAPIA MODERNĂ (inclusiv aromoterapia), în sensul larg al acestei noțiuni, este tratamentul bolnavilor cu ajutorul produselor farmaceutice obținute din plante inferioare sau superioare. Având la bază dezvoltarea fitochimiei, biochimiei, farmacodinamiei și a tehnicii farmaceutice moderne, fitoterapia este astăzi o nouă ramură a medicinei, în plină dezvoltare și ascensiune. Acest fapt explică numărul mare de produse farmaceutice care au în formula lor plante sau principii active elaborate prin biosinteză de celula vegetală. Iată numai câteva din cele mai uzuale produse farmaceutice românești care au în formula lor plante sau principii active elaborate prin biosinteză de celula vegetală.

Vă sunt cunoscute denumirile următoarelor produse: CODAMIN, CODENAL, COFEDOL, DIGITALINĂ, DISTONOCALM, ERGOMET, EXTRAVERAL, FASCONAL, HIPAZIN, HIPOSERPIL, LIZADON, NEVROCALM, RENOGAL, SCOBUTIL, SIROGAL, TUSOMAG, ULCEROTRAT și altele.

De la început este necesară o precizare: fitoterapia nu exclude chimioterapia sau celelalte procedee terapeutice. Așa cum există excelente medicamente chimioterapeutice, la fel există minunate remedii naturale elaborate de celula vie.

Terapeutică română modernă a devenit o știință interdisciplinară, ea presupune o colaborare strânsă între medic, farmacist, chimist, fizician, biolog, matematician, psiholog, inginer sau tehnolog, având un scop unic și anume, găsirea și aplicarea remediei cel mai potrivit bolnavului.

Disponând de procedee și de o aparatură modernă de investigație, cunoștințe complexe și de specialitate, produse farmaceutice eficiente, medicului îi revine rolul principal în alegerea remediei terapeutice principale și auxiliare.

Fitoterapia nu trebuie înțeleasă ca practică exclusivistă. Alături de ea există și produse chimioterapeutice bune și verificate, la care se pot asocia produse de origine animală, apicole, oligoelemente, enzime, hormoni și altele.

În ceea ce privește fitoterapia este necesar să se sublinieze următoarele aspecte:

- nu există un "panaceu universal", adică un remediu care să vindece toate bolile;

- să nu se apeleze la fitoterapie ca la o "ultimă speranță", după ce chimioterapia și toate celelalte metode terapeutice au fost epuizate;
- fitoterapia trebuie să se bazeze pe indicațiile specialiștilor în acest domeniu, deoarece ea presupune cunoștințe complexe și o pregătire superioară;
- adresându-se în mare măsură bolnavilor cronici, presupune un tratament de lungă durată, bine condus, cu respectarea în același timp a celorlalte indicații medicale.

Doresc ca prin această lucrare să aflați cât mai multe despre felul în care să vă mențineți sănătatea, să vă alimentați rațional, să vă păstrați frumusețea, să vă îngrijiți trupul, să vă salvați sufletul, să vă protejați copiii, să vă eliberați de complexe, să vă petreceți timpul liber în mijlocul naturii, care este un izvor de sănătate.

Vă mulțumesc anticipat pentru lecturarea acestor rețete și recomandări.

CÂTEVA REȚETE DE CEAIURI DINTR-O SINGURĂ PLANTĂ

1. **CEAI DE BRUSTURE:** 1 linguriță rasă de rădăcină de brusture se pune peste noapte la macerat în 1 litru de apă, se încălzește dimineața și se strecoară. Se folosește în caz de febră, insuficiență respiratorie, artrită, gută, epilepsie. Se bea zilnic 2-3 cești cu ceai.

2. **CEAI DE COȘUL POPII (NALBĂ):** se folosește numai ca extract rece. Se pune 1 linguriță cu vârf de plantă la 1 litru de apă, se lasă peste noapte la macerat, iar dimineața se încălzește ușor. Se recomandă în inflamațiile mucoaselor gastro-intestinale, gastrite, inflamațiile mucoaselor vezicale, ale cavității bucale, în caz de secreție pulmonară abundentă, bronșite, tuse, răgușeală puternică, amigdalită, laringită, gură uscată, emfizem pulmonar. Se bea 2-3 cești de ceai pe zi.

3. **CEAI DE CIMBRU:** 1 linguriță cu vârf de plantă opărită în 250 ml de apă, se lasă să stea puțin. Se folosește în stimularea fluxului diuretic și ciclului lunar, accelerează avorturile și nașterea normală, grăbind ieșirea fătului din trupul mamei. Este un bun leac împotriva leprei, a paraliziei, a bolilor de nervi. Băut dimineața în loc de cafea are un efect binefăcător, o prospețime a spiritului, o senzație plăcută la stomac, lipsa tusei de dimineață, o stare generală bună. Se folosește și în crampele abdominale, stomacale și menstruale, ca și în spasmele organelor pelviene (genitale). Asociat în părți egale cu pătlagina îngustă, cimbrul și-a dovedit eficacitatea în combaterea afecțiunilor căilor respiratorii, a secrețiilor abundente bronșice, a astmului bronșic, în tusea convulsivă. Se bea 2-3 cești pe zi, iar în crizele de epilepsie se bea 2 cești pe zi, timp de 3 săptămâni, cu întrerupere de 10 zile.

4. **CEAI DE CIUBOȚICA CUCULUI:** se prepară ca mai sus. Este recomandat împotriva insomniei, în tulburările nervoase, are efecte liniștitoare asupra inimii și a nervilor, are efect depurativ, elimină substanțele toxice, calmează migrena, cefalea, elimină calculii vezicii urinare. Se bea 2-3 cești pe zi.

5. **CEAI DE COADA CALULUI:** 1 linguriță cu vârf de plantă la 1 litru de apă clocotită, se opărește, se lasă să stea puțin să se infuzeze, se strecoară și se bea câte 2-3 cești pe zi, calduț, cu înghițituri mici. Este recomandat în dureri reumatismale, artrite și nevralgii, hemoragii și vărsături cu sânge. În cazul răcelilor vezicale, a durerilor spastice, ajută în retențiile de apă în pericard, în pleură sau în tulburările renale de după scarlatină și alte boli infecțioase grele cu dereglări în eliminarea apei. Se mai folosește în erupții de piele însoțite cu mâncărimi. Coada calului amestecată cu sunătoare, opărită și consumată 1-2 cești pe zi, în timp ce seara se consumă hrană solidă, ajută în incontinența urinară. Se recomandă gargara de coada calului în amigdalite, inflamații ale mucoasei bucale, stomatite ulcerose, sângerări ale gingiilor, gingivite, fistule și polipi în cerul gurii și gât, în tumori maligne, acestea din urmă putând fi stopate.

6. **CEAI DE COADA ȘORICELULUI:** se prepară ca mai sus. Se recomandă în cazul ciclului neregulat, menopauzei, cancerului la organele pelviene, în cazul inflamării ovarelor, în incontinența urinară, leucoree. Se fac băi de șezut și se bea 1-2 cești pe zi. În prolaps uterin se fac băi de șezut și se bea 4 cești pe zi, împreună cu crețișoara. Este recomandat și în congestii cerebrale însoțite de dureri, împotriva amețelilor, a grețurilor, a bolilor de ochi însoțite de lăcrimări, a durerilor acute de ochi, a hemoragiei nazale, în migrena cauzată de schimbarea vremii.

7. **CEAI DE CREȚIȘOARĂ**: se face o infuzie din 1 linguriță cu vârf de plantă la 1 l apă clocotită. Se beau 2-3 cești pe zi și este indicat în febra pricinuită de răni purulente, leziuni, abcese neglijate, în urma extracțiilor dentare, îndepărtează slăbiciunile musculare (adinomiile, miopatiile) și articulare, ajută în anemii, în leziunile postnatale, în relaxarea organelor pelviene la femeile care au avut nașteri grele sau predispoziția spre avort (pentru fixarea sarcinii) și fortifierea fibrelor uterine în toate bolile de femei. În asociere cu traista ciobanului se folosește în histeroptoză (prolaps uterin) și hernii inghinale. În aceste cazuri se beau 4 cești pe zi. În obezitate se beau 2-3 căni de ceai.

8. **CEAIUL DE DRĂGAICĂ (SÂNZIENE)**: se prepară ca mai sus. Se folosește în bolile de ficat, rinichi, pancreas, splină, este indicat pentru cei care suferă de tulburări ale sistemului limfatic, în cloroză, hidropizie, junghiuri intercostale, epilepsie, isterie, boli ale nervilor, retenție urinară, nisip și piatră (calculi) la rinichi, vezica urinară, în bolile gușii, a glandei tiroide, cancerul limbii, ulcerații canceroase, boli de piele de natură canceroasă. Se beau până la 4 cești de ceai pe zi, iar în afecțiunile de piele se folosește și alifia.

9. **CEAI DE FILIMICĂ (GĂLBENELE)**: se face infuzie din 1 linguriță de flori la 250 ml de apă clocotită timp de 2-3 minute, se strecoară, se beau 3 căni pe zi, cu înghițituri rare. Este recomandat pentru icterul infecțios, are efect de curățire, stimulează circulația sângelui, vindecarea rănilor, în boli gastro-intestinale, în crampe și ulcere stomacale, în inflamații ale colonului, hematurie, viroze și infecții bacteriene.

10. **CEAI DE MĂCRIȘUL IEPURELUI**: se opărește 1 lingură de frunze proaspete cu 1 l apă clocotită. Înlătură pirozisul (arsurile la stomac), tulburările hepatice și digestive ușoare. Se beau 2 căni pe zi, încălzite, contra icterului, nefritei, erupțiilor cutanate, viermilor.

11. **CEAI DE MĂTASE DE PORUMB**: se opărește 1 linguriță cu vârf în 250 ml de apă clocotită, se lasă puțin în repaus, nu se îndulcește. Se recomandă în bolile căilor urinare cu formație litiazică (formare de calculi), în edeme, nefrite, catar vezical, artrite, reumatism, în incontinența urinară, în colicile renale. Se bea la fiecare 2-3 ore, câte 1 lingură plină de ceai.

12. **CEAI DE MUȘEȚEL**: se face infuzie din 1 linguriță de flori la 250 ml de apă clocotită, timp de 2 minute, se strecoară și se beau 2-3 căni pe zi. Este indicat în crampe și dureri abdominale (colici), balonări, diaree, erupții, dureri de stomac, secreții stomacale abundente, tulburări menstruale, alte afecțiuni ale organelor pelviene, insomnii, epididimită, febră, dureri de pe urma rănilor, dureri de dinți. Se fierbe 1 l vin cu 1 pumn de mușețel, se bea dimineața 1 pahar și unul seara, în caz de retenție urinară, maxim 8 zile.

13. **CEAI DE NUC**: 1 linguriță cu vârf de frunze tăiate mărunț se opăresc cu 250 ml de apă clocotită. Se folosește în caz de tulburări digestive, constipații, inapetență, în curățirea sângelui, diabet, contra icterului.

14. **CEAI DE OBLIGEANĂ**: 1 linguriță rasă de rădăcină se lasă peste noapte la macerat în 250 ml de apă rece. Dimineața se încălzește și se strecoară. Se bea câte o înghițitură înainte și după fiecare masă. Este indicat în cazul slăbirii generale a organismului, a organelor digestive, în balonări stomacale, intestinale, colici, dereglări glandulare, artrită, la curățirea mucozităților intestinelor și stomacului de secrețiile abundente, în hipometabolism, hipotonie intestinală, cloroză și hidropizie.

15. **CEAI DE PĂPĂDIE**: se prepară ca mai sus. Se bea cu înghițituri mici, cu 1 oră înainte și după micul dejun. Este recomandat ca depurativ, pentru stimularea digestiei, sudorific, diuretic, stimulent, face sângele mai subțire, ajută bolile biliare și hepatice.

16. **CEAI DE PÂTLAGINĂ ÎNGUSTĂ**: se face infuzie din 1 linguriță de plantă în 250 ml de apă clocotită timp de 3 minute, se strecoară și se beau 2-3 căni pe zi. Este recomandat împotriva maladiilor aparatului respirator, la secreții abundente, tuse, astm bronșic, tuberculoză pulmonară, curăță stomacul de toxine, pentru bolnavii de ficat, rinichi, cei cu înfățișare palidă, care fac erupții, eczeme, la copiii firavi, bolnăvicioși, care nu se dezvoltă normal, deși sunt hrăniți în condiții bune.

17. **CEAI DE PEDICUȚĂ**: 1 linguriță rasă de pedicuță se opărește în 250 ml de apă clocotită timp de 2 minute. Se bea 1 ceașcă pe zi, dimineața, pe stomacul gol, cu 1 oră înainte de micul dejun, înghițitură cu

înghițitură. În cazul cirozei hepatice sau cancerului hepatic se beau zilnic 2 cești. Este indicat pentru reumatici și bolnavii de artrită, chiar dacă prezintă modificări ale articulațiilor, în caz de constipație cronică și hemoroizi. Este recomandat în toate bolile căilor urinare, a organelor genitale, la dureri și tumefieri ale testiculelor, în colicile renale, hepatite, tumori ale țesutului conjunctiv al ficatului, chiar dacă sunt deja maligne.

18. **CEAI DE PODBAL:** se folosește 1 linguriță de flori și frunze amestecate în părți egale la 1 litru de apă clocotită, care se opărește și se lasă la răcit. Se recomandă în bronșite, laringite, faringite, astm bronșic, pleurezie, tuberculoză pulmonară, tuse, răgușeală. Se beau mai multe căni pe zi îndulcite cu miere de albine.

19. **CEAI PENTRU TUSE:** se amestecă podbal, lumânărică, cuscrișor (mierea ursului sau plămânărică), pătlagină îngustă, în părți egale. Se iau 2 lingurițe din amestecul de plante la 250 ml de apă clocotită și se opăresc. Se beau zilnic 3 cești, calde, îndulcite cu miere, înghițitură cu înghițitură.

20. **CEAI DE PUFULIȚĂ CU FLORI MICI:** se opărește 1 linguriță cu vârf de plantă în 250 ml de apă clocotită, se lasă să stea puțin. Se beau 2 căni pe zi, prima dimineața, pe stomacul gol, iar a doua seara, cu 1 oră înainte de cină. Se recomandă pentru prostatită cronică, în hipertrofie a prostatei, în cancer vezical sau la prostată.

21. **CEAI DE ROSTOPASCĂ:** se prepară ca mai sus. Are leac în bolile hepatice grave, curăță sângele și ficatul, are influență benefică asupra metabolismului, este folosit cu succes în afecțiunile biliare, renale și hepatice. În combinație cu urzica și mlădițe de șoc, este indicat în leucemie.

22. **CEAI DE SALVIE:** prepararea ca mai sus. Recomandat sub formă de gargară în gingivite, paradontoze. Băut ca ceai, are efecte asupra paralizilor, apoplexiei, în combaterea transpirației nocturne, spasmelor, în afecțiunile măduvei spinării, în dereglări glandulare, în tremurul membrelor, asupra ficatului bolnav, a balonărilor. Are acțiune depurativă, elimină mucozitățile prea abundente din aparatul respirator, stimulează pofta de mâncare, combate diareea și tulburările intestinale. Se mai poate recomanda în amigdalite, boli de gât, abcese dentare, inflamații ale laringelui și cavității bucale, ajută dinții care se mișcă, gingiile care sângerează.

23. **CEAI DE SPLINUȚĂ:** de regulă se prepară împreună cu drăgaica, urzica moartă, în părți egale. Se ia 1 linguriță de plante la 250 ml de apă clocotită, se lasă să stea puțin, se beau 3-4 cești pe zi. Se recomandă în bolile și hemoragiile intestinale, în afecțiuni renale, în racordarea la rinichiul artificial, în stări sufletești după un șoc de ordin depresiv, decepții, stări sufletești stresante.

24. **CEAI DE SUNĂTOARE:** se opărește 1 linguriță cu vârf în 250 ml de apă clocotită, timp de 1-2 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi. Se recomandă în leziuni nervoase, boli nervoase, răni de pe urma unor lovituri și vătămări prin ridicat, în diaree, în nevralgia trigemenului, astenie însoțită de insomnii, în tulburări de vorbire, somn agitat, accese de isterie, somnambulism, incontinență urinară, depresii, dereglări ale ciclului menstrual.

25. **CEAI DE TĂTĂNEASĂ:** se pun peste noapte, la rece, 2 lingurițe de rădăcină tăiată mărunt, în 250 ml de apă rece. Dimineața se încălzește ușor și se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, cu înghițituri mici. Este indicat în ulcerul gastric, combinat cu 50 gr gălbenele, 50 gr troscot. Se folosește în bronșite, afecțiuni ale aparatului digestiv, hemoragii stomacale, pleurezii.

26. **CEAI DE TRAISTA CIOBANULUI:** se opărește 1 linguriță de plantă în 250 ml de apă clocotită, timp de 2-3 minute. Se beau zilnic 2-3 cești. Se recomandă în hemoragii nazale, stomacale, intestinale, metroragii, hipermenoree, în răni sângerânde. În bolile de femei se beau cu 8-10 zile înainte de venirea ciclului câte 2 cești. Acest ceai se folosește și în reglarea ciclului în perioada pubertății. Pe timpul menopauzei se beau câte 2 cești timp de 30 de zile, cu pauză de 21 de zile, repetându-se periodic.

27. **CEAI DE TURIȚĂ MARE:** se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă în 250 ml apă clocotită, timp de 2 minute. Se beau zilnic 2 cești. Se recomandă în inflamațiile gâtului și ale gurii, cum ar fi laringita, stomatita ulcerasă, de asemenea în caz de anemie, răni, reumatism, lumbago, tulburări digestive, ciroză hepatică, în bolile splenice, emfizem pulmonar, cord mărit, dilatarea stomacului și a intestinelor, în bolile renale și vezicale.

28. **CEAI DE URZICĂ**: se prepară ca mai sus. Recomandat în eczeme, dureri de cap, eliminarea nisipului de la rinichi și în bolile renale, fiind depurativ și hematopoetic, are influență pozitivă asupra pancreasului, scade glicemia, vindecă bolile și inflamațiile căilor urinare, are și efect laxativ, fiind indicat în cura de primăvară.

29. **CEAI DE URZICĂ MOARTĂ GALBENĂ**: se prepară ca mai sus și se beau 2 cești pe zi. Are efecte benefice în caz de tulburări și dureri menstruale, asupra glandelor pelviene, în retenția urinară, în boli ale căilor urinare și renale grave, în tulburări digestive, contra ulcerărilor și a varicelor.

30. **CEAI DE VENTRILICĂ**: se face o infuzie, se beau 2 cești pe zi, neîndulcite. Îndepărtează secrețiile stomacale abundente, tulburările intestinale, combate nervozitatea care provine din suprasolicitarea intelectuală, îndepărtează senzațiile de amețeală, are efect asupra memoriei, asupra secrețiilor și eczemelor cronice. Amestecat cu țelina înlătură debilitățile nervoase și stările melancolice. Are rezultate bune și în cazul reumatismului, artritelor, icterului, nisipului în urină.

31. **CEAI DE VÂSC**: se pregătește doar ca extract rece, din 1 linguriță de plantă în 250 ml apă rece, lăsat la macerat peste noapte. Dacă este necesară o cantitate mai mare, se poate păstra cald în termos. Se recomandă în epilepsie, împotriva spasmelor cronice, a acceselor de isterie, influențează pozitiv funcționarea întregului sistem glandular, stimulând metabolismul, are acțiune asupra pancreasului, diabetului, tulburărilor hormonale. În aceste cazuri se beau 2 cești pe zi. Împotriva arterosclerozei, apoplexiei are efect hemostatic. Tras rece pe nas oprește hemoragiile nazale. Consumat ca ceai, oprește hemoragiile pulmonare și intestinale din timpul tifosului și dizenteriei. Scade tensiunea arterială la hipertensivi și crește tensiunea la hipotensivi. Are acțiune în cazul congestiei cerebrale, a senzațiilor de amețeală, vâjâitului în urechi, tulburărilor de vedere, cardiace și circulatorii.

COMPRESA CU PLANTE

1. **COMPRESĂ CU BRUSTURE**: frunzele proaspete se spală, se zdrobesc, se aplică sub formă de cataplasma, de mai multe ori pe zi până dispare cauza. Este recomandată în entorse, luxații, picioare rănite de prea mult umblat, arsuri, leziuni ulceroase, plăgi usturătoare.

2. **COMPRESĂ CU CREȚIȘOARĂ**: se spală o cantitate corespunzătoare de plante proaspete, se zdrobesc pe un fund de lemn cu un sucitor de tăieței, se aplică sub formă de compresă pentru vindecarea rănilor, înțepăturilor, tăieturilor.

3. **COMPRESĂ CU MUȘETEL**: se toarnă 1 l lapte clocotit deasupra a 2 linguri de mușetel, se lasă să stea 2-3 minute, se strecoară și se aplică sub formă de compresă caldă. Este recomandată compresa caldă în durerile de ochi, conjunctivite, alte inflamații ale ochilor, în erupții cutanate care provoacă mâncărimi sau supurații, iar sub formă de gargară în durerile de dinți, precum și la spălarea rănilor.

4. **COMPRESĂ CU PĂTLAGINĂ ÎNGUSTĂ**: frunzele proaspete se spală, se zdrobesc până se formează o pastă (terci), care se aplică pe zona interesată. Este recomandată în răni, crăpături la picioare, tăieturi, înțepături de insecte, mușcături de câine turbat, animale veninoase. Frunzele frecate în mâini cu sare și aplicate la gât, vindecă gușa, iar la picioare vindecă bășicile sau rosăturile de la încălțăminte. Este recomandată compresa și în cazul bolilor canceroase ale glandelor.

5. **COMPRESĂ CU PODBAL**: se prepară ca mai sus. Este recomandat a se folosi compresa în boli de plămâni, erizipel, leziuni ale țesutului cu umflături vineții, în inflamații ale bursei sinoviale, în ulcerul scrofulos. Vaporii de podbal sunt utili în bronșite cronice și în insuficiență respiratorie sau sufocantă.

6. **COMPRESĂ CU TERCII DE TĂTĂNEASĂ**: se prepară din rădăcinile bine spălate, măcinate fin, amestecate cu apă clocotită și câteva picături de ulei, până se formează un terci, care se întinde pe o pânză, apoi se aplică local caldă, legând-o strâns pe zona afectată. Se recomandă în paralizii membrelor, atunci când maladia provine din surmenaj, luxație, entorsă sau apoplexie. Cu acest terci se retrag și tumefierile la glezne și încheieturile mâinilor. Poate aduce alinare în paraplegie, ulcer varicos, tumefieri reumatice ale mușchilor, noduri de artrită, umflături, dureri de ceafă (spondiloză cervicală), inflamații ale pielii piciorului, calmează durerile după amputări.

7. **COMPRESĂ CU ABURI DE TRAISTA CIOBANULUI:** se pun 2 mâini pline de plantă proaspătă într-o sită, care se ține pe aburi. Planta înmuiată la abur se pune pe o bucată de pânză, care se aplică sub formă de compresă pe zona afectată. Se recomandă în cazul sânilor umflați, în hemoragiile renale, în hernia inghinală.

8. **COMPRESĂ CU URZICĂ MOARTĂ GALBENĂ:** se prepară din 3 lingurițe cu vârf de plantă puse în 250 ml de apă clocotită. Se umezesc cârpe (tifon) cu această infuzie și se aplică sub formă de compresă caldă contra ulcerărilor și varicelor.

APNEEA ÎN SOMN (SFORĂITUL)

APNEEA ÎN SOMN (SFORĂITUL) este oprirea voluntară sau involuntară a respirației. Aceasta se poate produce în circumstanțe foarte variate, de la traumatisme, aspirații de corpi străini, până la apneea din cadrul stopului cardio-respirator, ce necesită măsuri speciale de tratament.

Sindromul apneei în somn (SAS); această entitate patologică este definită ca fiind oprirea repetată a respirației în somn (peste 10 opriri într-o oră de somn), asociată cu sforăit sonor și somnolență marcată în timpul zilei. Practic, boala poate afecta până la 9% din populația adultă. Oprirea respirațiilor normale în timpul somnului are ca urmare o proastă aprovizionare cu oxigen a tuturor organelor, putând duce, în timp, la afectări importante ale funcțiilor acestora. Studiile efectuate pe pacienți cu SAS netratat anterior au arătat o creștere a incidenței cazurilor de hipertensiune arterială, infarct de miocard și accidente vasculare cerebrale.

Pe de altă parte, alterarea calității somnului duce la somnolență în timpul zilei. Aceasta, la rândul ei, are numeroase urmări cum ar fi: scăderea capacității de concentrare la volan, până la adormitul la volan (ceea ce produce accidente de circulație), scăderea capacității de concentrare la locul de muncă cu alterarea calității muncii depuse de pacient.

Nu orice persoană care sforăie noaptea suferă de SAS. În general, motivul prezentării la medic este oboseala exagerată din timpul zilei. Un rol important îl are partenerul (partenera) de somn, care poate da relații despre numărul și durata pauzelor de respirație din cursul nopții.

Există o serie de condiții care pot predispuce un individ la apariția SAS; boala are tendință la "agregare" familială și consumul de alcool predispuce la dezvoltarea acestei suferințe. În general pacienții sunt supraponderali, ei asociază tulburări endocrine sau metabolice importante. Tot un element de diagnostic clinic este și nicturia (necesitatea de a merge des la toaletă pe timpul nopții), un alt motiv pentru alterarea calității somnului, o altă explicație posibilă pentru somnolența exagerată din timpul zilei.

Examenul pacienților care poate evidenția obezitatea, valorile crescute ale tensiunii arteriale, examenul ORL, care pune în evidență modificările din sfera cavumului (văl palatin, luetă, amigdale, faringe), este absolut necesar pentru un diagnostic corect al SAS.

Există mai multe remedii terapeutice, în funcție de cât de avansată este afectarea organică determinată de SAS. Mulți pacienți vin târziu la medic, atunci când boala este deja visceralizată (au apărut modificări în organ).

Prin scăderea în greutate, evitarea consumului de alcool, a fumatului, precum și prin simple măsuri medicamentoase de scădere a presiunii din căile respiratorii, se poate ameliora calitatea vieții bolnavului.

Alte remedii terapeutice sunt mai complexe, necesită intervenții chirurgicale (cel mai adesea excizia cu laser a unei părți din valul palatin) sau utilizarea unor dispozitive speciale în timpul nopții, care asigură permeabilitatea căilor respiratorii prin menținerea unei anumite presiuni a aerului la nivelul lor.

Se pot face inhalații cu ceai de mușețel, muguri de pin, pentru a ușura respirația. Camera se aerisește bine, nu trebuie să fie supraîncălzită, dar nici prea rece. Iarna, se recomandă așezarea unui vas cu apă pe sursa de căldură pentru a se umezi aerul. Înainte de culcare se bea un pahar cu lapte cald, eventual îndulcit cu miere sau ceai de tei, mușețel. Se va evita mâncarea grea seara, mai ales înainte de culcare. Este recomandat ca masa de seară să fie luată cu cel puțin 2-3 ore înainte de culcare.

APOPLEXIA

Se va începe cu o cură de ceai de vâsc; se beau 3 căni de ceai zilnic, timp de 45 zile, apoi 3 săptămâni câte 2 căni, iar timp de 2 săptămâni, câte 1 cană. Se prepară un ceai din următoarele plante: sunătoare, ventrilică, levănțică, roiniță, rozmarin, salvie, care se amestecă în părți egale. Se opărește 1 linguriță din amestecul de plante în 250 ml apă clocotită și se lasă câteva minute în repaus. Se bea o cană dimineața și una seara. Se pot aplica comprese cu biter suedez pe regiunea occipitală, partea superioară a corpului se fricționează cu esențe de coada șoricelului, sunătoare, traista ciobanului sau cimbru, precum și frecții cu ulei de cimbru, sunătoare, făcute pe zonele paralizate. Se fac băi de șezut cu coada șoricelului și coada calului sau băi complete cu cimbru (200 gr la o baie). Pentru băi se lasă plantele peste noapte la macerat, se încălzește totul a doua zi, se strecoară și se toarnă ceaiul în apa de baie. Durata băii este de 15-20 minute. Se va folosi săptămânal numai o singură plantă pentru baie. Zonele paralizate se înviorază cu comprese calde cu frunze de tătăneasă. Noaptea bolnavul va dormi pe o pernă umplută cu frunze de ferigă uscate, fără tulpini. Se ține o dietă cu sucuri de legume și fructe, grâu încolțit, cură cu boabe de ienupăr, se beau ceaiuri din următoarele plante: 40 gr crețșoară, 30 gr salvie, 30 gr coada șoricelului, 20 gr ciuboțica cucului, 40 gr coada calului, 30 gr urzică, 30 gr cimbrisor, 20 gr sunătoare. Se infuzează 1 linguriță din amestecul de plante în 250 ml apă clocotită, timp de 2 minute; se beau 4 cești pe zi, cu 1 linguriță de tinctură suedeză. Se mai poate pune suc proaspăt de măcrișul iepurelui, care se administrează câte 5 picături la fiecare cană de ceai. Altă rețetă de ceai: 30 gr tătăneasă, 30 gr trifoi roșu, 20 gr sunătoare, 10 gr ventrilică, 10 gr lavandă, 20 gr roiniță, 10 gr rozmarin, 20 gr salvie, 10 gr isop. Se prepară ca mai sus, se beau 2 căni pe zi, una dimineața și una seara, cu 1 linguriță de bitter suedez, alternativ cu prima rețetă. Se face baie de trunchi de 2 ori pe zi timp de 25 minute, o baie generală caldă cu lut, de 3 ori pe săptămână timp de 15-30 minute, o baie caldă de șezut timp de 20 minute, o dată pe săptămână, cu muguri de pin, sunătoare, salvie, mușetel, cimbrisor, coada calului, urzică. Este indicat dușul scoțian alternant, de 2 ori pe zi, dușul rece general sau frecție cu apă rece, de 3 ori pe săptămână. Se aplică o compresă cu tinctură suedeză, timp de 30 minute pe coloana vertebrală sau o cataplasma cu lut lobo-abdominală, de 3 ori pe zi. Membrele se fricționează cu tinctură de arnică, sunătoare, cimbrisor sau traista ciobanului, de 2-3 ori pe zi. Este indicată baia de soare, gimnastica medicală de recuperare, reflexoterapia, prin masarea zonelor hipofiză - suprarenale - rinichi - uretră - vezică urinară - paratiroide - organele de metabolism - sistemul limfatic - zona afectată.

CATARACTA ȘI GLAUCOMUL

CATARACTA ȘI GLAUCOMUL nu este numai o boală a ochilor, ci provine mai exact dintr-o dereglare a rinichilor. De cele mai multe ori, glaucomul merge mână în mână cu reumatismul și durerile articulare. Se face un amestec în părți egale din urzică, ventrilică, gălbenele și coada calului, se beau 3 cești în care se pune 1 linguriță de bitter suedez. În cazul cataractei, se ung pleoapele cu bitter suedez. Rinichiul dereglat transmite presiunea ascendentă mai departe ochilor. Băile de șezut cu coada calului ajută la retragerea presiunii din ochii afectați. Se iau 100 gr plante uscate sau 2,5 kg de plantă proaspătă. Acestea se lasă peste noapte la macerat în apă rece; apa trebuie să acopere plantele. În ziua următoare se încălzește maceratul, se filtrează și se toarnă peste apa din baie, care trebuie să aibă temperatura de 37⁰-38⁰C. Durata băii este de 15-20 minute, încăperea de baie trebuie să fie încălzită, apa de baie să acopere regiunea renală, inima să fie în afara apei. Fără a se șterge, bolnavul se acoperă cu un halat și se culcă timp de 1 oră ca să transpire. Se prepară o baie de aburi pentru ochi astfel: 20 gr silur, 20 gr odolean, 20 gr mușetel, 10 gr verbină, 30 gr soc, se amestecă, se iau 5 linguri de plante se opăresc cu 1 l vin alb, care a fost înfierbântat până la limita de fierbere. Aburul este lăsat să acționeze asupra ochilor închiși. Tratamentul reflexogen se va face în zona ochilor, a glandelor suprarenale, limfatice corp superior, capului și ochilor.

Reflexoterapia se bazează pe stimularea punctelor VU1, situat în apropierea unghiului intern al ochiului și VU2, situat la extremitatea internă a sprâncenei - tonifierea punctelor 39, 40, 49, 8, 23.

DIABETUL ZAHARAT

Când sângele conține prea multă glucoză, înseamnă că a apărut diabetul. Manifestările tipice sunt printre altele: setea, foamea de lup, rănilor care se vindecă greu, furnicături în extremități, o stare de slăbiciune. Evident, din când în când, starea omului se schimbă. De exemplu, de fiecare dată la apariția febrei, dintr-un motiv oarecare, organismul omului consumă mai multă energie, ceea ce impune introducerea mai multor calorii în alimentație și de mai multă insulină sau alte medicamente, care se consumă în mod frecvent. La schimbarea locului de muncă sau la plecarea în vacanță, crește activitatea fizică, care implică creșterea cantității de insulină și nevoia de energie este mai mare. Este imperios necesară analiza urinei, chiar dacă se presupune că situația este sub control. Prin această analiză, făcută periodic, se va putea stabili exact momentul trecerii la schimbarea alimentației și a medicației. De exemplu, dacă urina marchează valoarea 1+ pe banda test, care este înmuiată în eșantionul de urină și brusc crește la 3+ sau 4+, atunci este nevoie de mai multă insulină. Această doză se va menține până când se menține cauza schimbării.

Astăzi, cea mai mare parte a oamenilor folosesc trei tipuri de insulină: insulina izofonă (MPH), insulina lentă și cea obișnuită. Toate acestea pot fi amestecate la nevoie în aceeași seringă. Totuși este indicată folosirea separată a seringilor pentru fiecare tip de insulină. Dacă se folosește insulina izofonă (semilentă), această acționează la începutul după-amiezii, dacă injecția este făcută dimineața. Aceasta înseamnă că masa principală va fi la prânz, pentru a conferi maximum de energie organismului în momentul în care și acțiunea insulinei ajunge la maxim. Insulina obișnuită are efectul la 2 ore după injectare. În acest caz o gustare înainte de culcare va acoperi nevoia unei doze suplimentare de insulină.

Tratamentul diabetului zaharat trebuie stabilit și monitorizat de către medicul diabetolog.

Un aspect care nu trebuie neglijat este legat de sănătatea diabeticului, de tonusul lui muscular. Se consideră că celulele musculare pot folosi mai eficace calorii și pot înmagazina propria lor energie sub o formă direct utilizabilă, mult mai ușor, atunci când organismul este pe cale de a se îmbolnăvi de diabet, decât atunci când boala este extinsă în corp. Bolnavul care are un tonus muscular crescut trece mai ușor peste efectele bolii, decât cel care nu este "în formă".

TRATAMENTUL DIABETULUI PE CALE NATURISTĂ

Se recomandă cura de sucuri și crudități timp de 2 luni, apoi crudități 6-12 luni. Se recomandă zarzavaturile și plantele medicinale în salate - salată, conopidă, vinete, ceapă, hrean, anghinare, sfeclă, varză, usturoi, pădărie, castravete, morcov, după cum sunt indicate și smântâna, ouăle, soia, proteina vegetală. Se consumă fructe ca: mere, pere, nuci, piersici, mure, portocale, pepene, mandarine. A se evita fructele foarte dulci. Se fac cure cu tije de pădărie, cu suc de orz verde (3x50 ml. pe zi), cărbune de tei (3x1 linguri pe zi), tinctură de valeriană (3x15 picături pe zi), ceaiuri, ceai de obligeană, se beau 6 linguri pe zi.

* Rețeta 1: 40 gr. cerențel, 10 gr. mur, 20 gr. troscot, 10 gr. frunze de afin, 30 gr. cinci-degete. Se fierb 30 gr. teci de fasole într-un litru de apă timp de 30 de minute, apoi se ia vasul de pe foc și se adaugă 1 lingură din amestecul de mai sus, se infuzează 3 minute, se beau 3 căni pe zi, cu tinctură suedeză.

* Rețeta 2: 20 gr. salvie, 20 gr. coada șoricelului, 10 gr. frunze de afin, 10 gr. soc. 1 linguriță cu vârf rădăcină de tătăneasă se pune la fiert în 250 ml. apă. După primul clocot se ia de pe foc și se adaugă 1 linguriță din amestecul de mai sus, se infuzează 2 minute, se beau 3 căni pe zi, cu tinctură suedeză.

* Cură de sucuri, crudități, până la 12 luni.

* Zarzavaturi, plante medicinale în salate (conopidă, vinete, ceapă, hrean, anghinare, sfeclă, castravete, usturoi, varză, pădărie, morcov, soia).

* Smântână, ouă.

* Fructe: mere, pere, nuci, piersici, mure, banane, pepene, mandarine. Se evită fructele dulci.

* Sucul de varză crudă, praz, sparanghel, morcov, ceapă, usturoi, urzică, normalizează glicemia. Sucul de țelină, 3 păhărele pe zi, scoate cantitatea de zahăr din sânge. Se mai consumă: morcovi, 4-5 pe zi, suc de castraveți proaspeți, 100 ml. zilnic.

* Cura de vâsc: se lasă în apă rece până a două zi, apoi se încălzește ușor, se strecoară, se beau 3 ceșcuțe pe zi, timp de 2-3 săptămâni.

* Usturoi macerat în rachiu de secară. Se folosesc 3 căpățâni de usturoi zdrobite, într-o sticlă de 1 litru de rachiu, se macerează 14 zile, se consumă 1 lingură în fiecare zi, înainte de micul dejun.

* Ceai din teci de fasole. Decoct de teci de fasole: se fierb 20 gr. de teci de fasole cu 1 litru de apă, la foc domol, timp de 30 de minute. Se răcește, se strecoară, se ia 1 lingură de 3-6 ori pe zi, numai la recomandarea medicului în caz de diabet. Decoct de teci de fasole cu alte plante: se amestecă câte 10 gr. teci de fasole, semințe de in, paie de ovăz, frunze de dafin. Se iau 3 linguri din amestec cu 3 pahare de apă, se fierb 10 minute la foc domol, se strecoară. Se bea 1 pahar de 3 ori pe zi, la 1 oră după mesele principale. Se utilizează pentru diabet, cu recomandarea medicului. Mâncare de fasole verde, care înlocuiește insulina. 300 gr. de fasole verde echivalează cu 2 unități de insulină.

"Proteina vegetală" se realizează din: 1 kg făină de grâu, mușată în apă rece, frământată până se obține o cocă vâscoasă la care se adaugă puțină cafea de cereale. Se pune într-un vas cu apă rece care să acopere coca, se lasă de seara până dimineața, se scurge apa, se frământă coca adăugându-se apă rece, până se îndepărtează amidonul, rămânând glutenul. Se adaugă după gust usturoi, ceapă, mărar, pătrunjel. Se frământă, se pregătesc găluște sau chiftele, se fierb.

* Ceai anti-diabetic: frunze de afin, dud, nuc, flori de gălbenele, teci de fasole, sunătoare. Reglează funcțiile biliare, scade zahărul din sânge. Se face infuzie în 400 ml. apă; se bea fracționat de 3 ori. Se mai folosesc brusturele, fasolea, nucul, salvia, care au acțiune hipoglicemiantă.

* Baia vitală de două ori pe zi a câte 25 de minute, baia de soare, o dată pe zi, baia de trunchi, o dată pe zi, 25 de minute, baia de abur generală de 2-3 ori pe săptămână câte 15-20 de minute. Dușul rece general, de 3 ori pe săptămână. Baia alternantă de picioare o dată pe zi. Dușul scoțian alternant de 2 ori pe zi.

* Cataplasma cu cărbune, alternantă cald-rece, aplicată în zona de proiecție, pe peretele abdominal, a stomacului și pancreasului: 8 minute cald, apoi 4 minute rece. Se alternează de 5 ori succesiv și se pune de trei ori pe zi.

* Cura de aer cu gimnastică respiratorie și fizică, după toleranța individuală.

* Supraveghere medicală riguroasă.

REFLEXOTERAPIE

Se masează următoarele puncte: 17 stomac, 19 duoden timp de 15 minute; punctul 34 intestin subțire timp de 5 minute; punctul 29 intestin gros timp de 5 minute; punctul 13 tiroidă timp de 3 minute, punctul 4 timp de 5 minute și punctul 23 timp de 3 minute.

DOPUL DE CERUMEN

Omul nu trăiește izolat de mediul care îl înconjoară. El este în contact cu lumea din afară, iar cunoașterea realității se face cu ajutorul celor 5 simțuri: văzul, auzul, mirosul, pipăitul și gustul. Organul auzului și echilibrului, urechea, se compune din 3 părți: urechea externă, mijlocie și internă.

În timp ce urechea externă este vizibilă, celelalte două (mijlocie, internă) sunt situate profund în interiorul cutiei craniene, în osul temporal. Urechea externă este segmentul aparatului auditiv care culege și concentrează undele sonore din mediul înconjurător spre timpanul osicular. Ea este formată din pavilionul auricular și conductul auditiv extern. Pavilionul este o formațiune fibro-cartilaginoasă de formă ovală, care se inserează pe peretele lateral al craniului și care are două funcții importante: auditivă propriu-zisă și de orientare auditivă în spațiu. Pavilionul se continuă cu al doilea segment al urechii externe reprezentat de conductul auditiv extern. Acesta are forma unui cilindru ușor aplatizat antero-posterior și un traiect în formă de "S" în plan orizontal. Conductul auditiv extern este format dintr-o porțiune fibro-cartilaginoasă externă și o porțiune osoasă internă. Învelișul cutanat din porțiunea fibro-cartilaginoasă prelungește din afară spre interior pielea pavilionului și este acoperit de foliculi piloși, glande sebacee, glande apocrine (glande sudoripare modificate), numite glande ceruminoase. Secrețiile acestor glande și produșii de descuamație ai tegumentului formează o substanță păstoasă, cu aspect ceros (cerumenul) cu

PH acid, higroscopică, cu rol în protecția urechii. Cerumenul este singurul produs uman ce conține cupru. În componența cerumenului intră: apă, proteine, acizi grași, colesterol, acid cerotic, săruri minerale de sodiu, magneziu, potasiu, calciu, fosfor și cupru. Creșterea sau scăderea cantității de cerumen depinde de mai mulți factori: oscilații de temperatură, stimulări mecanice și medicamentoase, traumatisme emoționale, reacții psihice. La unele persoane cerumenul se acumulează în conduct formând un veritabil dop, de consistență și culoare variabilă. Dopul nu se formează deodată, ci în timp îndelungat, el fiind bine suportat atât timp cât există un spațiu între masa sa și peretele conductului pentru a permite o audiere normală. Alteori apare scăderea de auz (hipoacuzie de transmisie), senzația de plenitudine, zgomote auriculare, autofonie, vertij, durere. Niciodată nu se scoate dopul de cerumen de către persoane neautorizate prin diverse manevre și cu diferite obiecte, care pot să-l împingă spre timpan și să producă leziuni, sângerări, infecții. Dopul se poate elimina prin spălătură auriculară cu apă caldă la 37°C, dacă pacientul nu a prezentat anterior perforații ale membranei timpanice sau nu are în prezent un proces supurativ acut. Dopurile vechi și uscate se îndepărtează fie prin extragere cu un cârlig pentru corp străin, fie prin spălătură auriculară efectuată după înmuierea acestora. Deși o profilaxie veritabilă a dopului de cerumen nu există, se poate recomanda evitarea stagnării apei în urechi și curățarea intempestivă a conductului auditiv extern.

INCONTINENȚA URINARĂ

Reprezintă pierderea involuntară de urină, temporară sau permanentă. Conform statisticilor, peste 15% dintre vârstnici au această problemă. Incontinența urinară poate fi trecătoare sau cronică. Cea tranzitorie este determinată de cauze reversibile: infecții urinare, vaginite și uretrite atrofice, unele medicamente (diuretice, antihipertensive, antihistaminice, sedative, decongestionante nazale cu efedrină), alcoolul, unele boli (insuficiență cardiacă sau venoasă), constipația.

Dintre cauzele apariției incontinenței urinare cronice la persoanele în vârstă, una principală este tulburarea de contracție a mușchiului vezicii urinare, una secundară este în urma unor afecțiuni neurologice (accidente vasculare cerebrale, boala Parkinson, boala Alzheimer) sau alte cauze (cistite, cancere vezicale, obstrucție uretrală). O altă cauză este și cea datorată stresului, mai ales la femeile în vârstă și constă în pierderea de urină prin manevre ce cresc presiunea intraabdominală (tuse, strănut, ridicarea unor obiecte grele), fiind o consecință a slăbirii planșeului pelvin prin îmbătrâniri și nașteri multiple. La bărbați principala cauză este afecțiunea prostatei (adenomul sau cancerul de prostată). În 5% dintre cazuri incontinența urinară este secundară neuropatiei diabetice, deficitul de vitamină B12 sau este idiopatică. La toate aceste cauze se adaugă modificările fiziologice de vârstă (scăderea capacității vezicii urinare, creșterea eliminării lichidelor consumate ziua, în timpul nopții). Mobilitatea redusă a vârstnicului, tulburările de mers, pierderea echilibrului, contribuie la apariția incontinenței urinare. Consecințe ale acestei afecțiuni sunt: medicale (leziuni locale, ulcerații, micoze, infecții urinare), psihosociale (jenă, izolare socială, depresie), economice.

La primele simptome bolnavul trebuie să se prezinte la medicul de familie pentru identificarea cauzei și să se determine o anumită conduită terapeutică. Tratarea infecțiilor urinare prin antibiotice, a atrofiei vaginale prin terapie hormonală, eliminarea unor medicamente, tratamentul constipației pot rezolva această problemă.

În incontinența urinară de stres, alături de modificarea stilului de viață (scăderea greutatei corporale la obezi, oprirea fumatului, exerciții de întărire a planșeului pelvian), tratamentul factorilor precipitanți (tuse, vaginite), un rol important îl au tratamentele farmacologice și chirurgicale.

Pentru incontinențele urinare, care nu au răspuns la aceste măsuri, un rol major îl are educarea pacientului. Golirea vezicii urinare la anumite intervale de timp, reducerea consumului de lichide după ora 18.00, golirea vezicii urinare înainte de culcare, au efect benefic. Toaleta locală riguroasă previne apariția infecțiilor bacteriene, micotice, leziunilor. Purtarea condoamelor, tampoanelor, pampersilor, montarea sondelor urinare temporar sau definitiv, devin necesare în incontinența urinară refractară la măsurile terapeutice.

Se fac băi calde de șezut cu coada șoricelului, coada calului (100 gr plante la fiecare baie), sare de bucătărie (2 pumni de sare de Basna). Se beau zilnic 4 cești de ceai de crețșoară. Se freacă regiunea vezicală cu esență de traista ciobanului, care înviorază musculatura dinspre exterior.

PSORIAZISUL

Este o dermatoză plurifactorială, inflamatorie, proliferativă, caracterizată printr-o etiopatogenie extrem de complexă. Boala ia naștere din cauza unei dereglări a funcționării ficatului. La tratament se va ține cont de alimentație, din care se scot mezelurile, afumăturile, carnea de porc, acriturile, oțetul, vinul, lămâia, portocalele, fructele citrice și de pădure, precum și sucurile lor, merele, cafeaua, ciocolata, cacao, mierea, peștele, conservele, mazărea, fasolea, linteia etc., deoarece acestea formează acizi pe care ficatul bolnav nu-l suportă.

Sunt permise laptele și produsele lactate, salatele acrite cu iaurt, carnea fiartă de vițel, pasăre, vacă, peștele proaspăt, legumele ușoare fierte, compoturile. Pielea cu cruste uscate se unge cu alifie de rostopască, suc de nalbă.

Se fac băi cu infuzie de ciuboțica cucului, nalbă, coada calului.

Se ține o dietă cu sucuri de fructe și zarzavaturi timp de 1 an, regim crudivor depurativ timp de 5-7 zile pe lună, cură cu suc de orz verde 3x50 ml pe zi, cu boabe de ienupăr, cu tije de păpădie, timp de 5-7 zile.

Se aplică comprese locale cu infuzie de cimbrisor și badijonare cu suc de gălbenele. Se fac băi de trunchi, vitală, înfășurare scurtă, duș scoțian alternant de 2-3 ori pe săptămână.

Se prepară următoarele rețete:

Rețeta 1 - 40 gr coada calului, 30 gr coajă de salcie albă, 50 gr urzică, 10 gr ventrilică, 20 gr fumăriță, 30 gr gălbenele, 20 gr coada șoricelului, 10 gr coajă de stejar, 30 gr tătăneasă, 40 gr trifoi roșu.

Rețeta 2 - 20 gr brusture, 20 gr mesteacăn alb, 20 gr salcie albă, 20 gr trei frați pătați.

Se face infuzie din 1 linguriță amestec în 250 ml de apă, se beau 3-4 cești pe zi, alternând rețetele.

Pentru uz extern se prepară următoarea rețetă: năprasnă, coada calului, coada șoricelului, gălbenele, nalbă, rostopască, se amestecă în părți egale, se pun 200 gr din amestec în 5 l apă rece, se macerează 12 ore, se încălzește puțin, se strecoară și se toarnă în apa de baie. Baia durează 20 minute, după care se aplică alifia de gălbenele, tătăneasă sau tinctură de frunze de limba câinelui.

Reflexoterapia se aplică prin masarea zonelor reflexe corespunzătoare glandelor suprarenale și paratiroide, pentru combaterea stărilor inflamatorii. Zonele limfatice se vor masa pentru creșterea puterii de apărare a organismului la infecții, prin producerea de anticorpi. Zonele ficatului, colecistului, stomacului, intestinelor, se vor masa pentru reglarea funcțiilor metabolice. Se vor masa punctele: 24, 25, 26 timp de 5-7 minute fiecare; 13, 23 timp de 3 minute; 15, 17, 28-33 timp de 5 minute. Masajul se va face zilnic timp de 12-14 zile, apoi se continuă cu 3 ședințe pe săptămână încă 5-6 săptămâni, menținând o igienă riguroasă a tegumentelor.

TUBERCULOZA

Tuberculoza este o boală cronică, infecto-contagioasă, care se transmite în special pe cale aeriană, prin intermediul picăturilor Fluger rezultate în urma acceselor de tuse, răs, cântat. Este o afecțiune cunoscută de mii de ani, cu perioade de recrudescență determinate de situații speciale naturale și sociale.

Tuberculoza este produsă de bacilul Koch, o micobacterie foarte rezistentă la frig și căldură, dar care poate fi relativ ușor omorâtă de expunerea la soare (UV) și dezinfectia cu produși chimici speciali (cei mai simpli sunt cei clorurați). Bacilul Koch are o proprietate deosebită de a-și putea inhiba metabolismul pe termen lung (10, 15, 20 de ani), în condiții neprielnice pentru el, metabolism pe care îl poate relua în momentul în care condițiile locale sau generale ale organismului îi permit. Existența acestor "bacili adormiți" în organism constituie punctul de plecare al tuberculozelor secundare numite ftizii (popular oftică), care apar la distanță în timp de momentul infecției cu bacilul Koch sau al reactivărilor tuberculozei după un prim tratament, chiar corect executat. O altă particularitate a acestui microb este posibilitatea de a

dezvolta rezistență la acțiunea unor antibiotice specifice, în condițiile în care se întrerupe tratamentul recomandat de specialist sau nu se respectă schemele recomandate de medicul curant. Această posibilitate reduce șansele de reușită ale tratamentelor ulterioare.

Infecția tuberculoasă (pătrunderea bacilului Koch în organism) nu se continuă obligatoriu cu îmbolnăvirea de tuberculoză. Prima infecție tuberculoasă (naturală sau vaccinală) are un efect benefic asupra imunității organismului, determinând o creștere față de o nouă infecție tuberculoasă. Acest lucru se întâmplă însă în condițiile unui organism sănătos. Receptivi la infecția tuberculoasă sunt în special copiii până la vârsta de 3 ani și adulții de vârsta a treia, a căror sistem imunitar nu este maturizat sau este debilitat de maladiile intercurrente. Factorii care conduc la transformarea infecției tuberculoase în boală aparțin, atât organismului, cât și mediului. Pentru o persoană prost alimentată calitativ și cantitativ, care duce o viață dezordonată marcată de vicii - fumat, băut, stresată emoțional și intelectual, afectată de maladii cum ar fi: cancerul, virozele, diabetul, boli de sistem, psihopatii, este mai probabil ca infecția tuberculoasă să fie continuată de apariția ftiziei. Situații de criză economică, războaie, calamități naturale favorizează apariția și răspândirea tuberculozei în rândul populației. Proporția mare de persoane fără locuință, fără loc de muncă, necooperante în finalizarea tratamentului corect al tuberculozei duce la apariția cazurilor de tuberculoză cronică, ce constituie sursa de infecție principală.

Tuberculoza nu are simptome proprii care să sugereze de la început afecțiunea. Ea evoluează lent până la forme avansate de boală. Principalul simptom este tusea, inițial neproductivă, apoi cu secreție mucopurulentă, simptom care este caracteristic multor boli, în special la fumători unde schimbarea caracterului de tuse obișnuită a fumătorului poate să fie un semnal. Starea febrilă ($37-38^{\circ}\text{C}$), scăderea în greutate, lipsa poftei de mâncare, transpirațiile nocturne și oboseala, întregesc sindromul de impregnare bacilară. O situație particulară o constituie hemoptiziile, expectorații cu sânge proaspăt, denumite "hemoptizii providențiale" pentru că duc la descoperirea unei tuberculoze active. Ele survin în urma rușii unor vase de sânge mai mici sau mai mari, de unde rezultă cantitatea mică sau impresionantă de sânge eliminată, vase care se erodează în ansamblul de leziuni locale pulmonare pe care le dă tuberculoza evolutivă.

În cazul reactivărilor tuberculoase, în tuberculoza cronică, la simptomele descrise mai sus se pot adăuga altele cum ar fi dispneea (greutate în respirație) sau alte complicații apărute în urma repetatelor leziuni tuberculoase la nivel pulmonar.

Diagnosticul de certitudine al tuberculozei este cel bacteriologic din sputa expectorată de pacient. Examenul microscopic pune în evidență bacilul Koch, după o colorație specială. În cazul bolnavilor cu leziuni minime, neexcavate, cantitatea de bacili eliminată în spută este foarte mică și este posibil ca în eșantionul de spută analizat să nu fie suficienți bacili Koch pentru a deveni vizibili pe frotiu. De aceea este necesară cultivarea sputei recoltate pe medii specifice de creștere a bacilului.

Tratament:

- Isoniazidă, PAS, streptomycină sulfat, strepencil, fintozid, pirazinamidă, tiocarbid, kanamicină, tebemicin, nizolin.

- Vitaminele D2, D3 hidrosolubile, gluconat de calciu, vitamina B6, Cedecalcin, Cavit 9, ACTH, Predinson, Supercortison.

- Sirop de pătlagină, Trecid, Tusomag, Calmotusin, Tusan, Codein fosfat, Stodal.

- În perioada de convalescență se utilizează unele specii de plante medicinale care conțin săruri minerale, vitamine, substanțe antibacteriene. Cu acțiune remineralizantă sunt indicate următoarele plante în cură de 6 luni până la 2 ani: 40 gr coada calului, 40 gr frunze de podbal, 20 gr flori de tei. Se face decoct din 5 linguri de amestec la 1,5 l de apă, se bea 3-4 căni pe zi, îndulcite cu miere de albine.

- Rețetă: 20 gr coada calului, 15 gr troscot, 20 gr frunze de podbal, 5 gr frunze de mentă, 15 gr rizomi de pir, 5 gr fructe de ienupăr, 20 gr conuri de hamei. Se face decoct din 1 lingură de amestec la 1 cană de apă, se bea 2-3 căni pe zi, timp de 3-6 luni. Pe timpul acestei cure se recomandă săptămânal consumarea a 500 gr miere amestecată cu hrean ras (1-2 rădăcini), din care se ia câte 1 linguriță cu 1 oră înainte de masa de prânz și seară.

- În perioada de iarnă și primăvară se recomandă următoarea rețetă: 40 gr măceșe, 40 gr fructe de cătină, 10 gr frunze de urzică, 10 gr frunze de ciuboșica cucului, care se prepară ca infuzie din 2 lingurițe de amestec la 1 cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

- Reflexoterapia aduce îmbunătățiri în respirație, dacă este cazul de exces de energie la nivelul plămânului, caracterizat prin accese violente de sufocare sau de vid de energie la nivelul plămânilor, caracterizat prin respirație greoaie, permanentă. În primul caz se masează punctul P5, situat în pliul cotului în afara tendonului mușchiului biceps - dispersie (fig. 1). În cazul al doilea, pentru tuse, hemoptizie se masează punctul P1 - tonifiere. Se mai poate masa meridianul vasului de concepție cu punctul JM15 - tonifiere.

6 cure pentru curățarea organismului

Când ultimele zvâcniri ale iernii au trecut și în lumina biruitoare a soarelui lumea plantelor se reținește la viață, este momentul mării curățenii de primăvară. Totul în natură se primenește: copacii capătă un nou veșmânt de frunze, ierburile își scot noile tulpinițe la lumină, animalele își schimbă blana, iar păsările își refac cuiburile. Și oamenii ar trebui să ia în serios acest mesaj de înnoire, de spălare trupească. Suntem plini de zgură! La sfârșitul iernii, în organismul fiecăruia dintre noi rămân „zațuri”, impurități care vor genera, dacă nu sunt eliminate din timp, tot felul de boli și tulburări. Multe din afecțiunile începutului de primăvară, cum ar fi epidemiile de boli respiratorii, problemele digestive (gastrita, ulcerul, colita), puseurile de reumatism, cistitele, infecțiile renale etc., se datorează acestor acumulări de toxine în corp. Chiar celebra astenie de primăvară este, în marea majoritate a cazurilor, o consecință directă a acestei stări de intoxicație cronică a organismului. Iată de ce este extrem de important ca în această perioadă, când farmacia naturii își umple cămășile cu plante pline de vigoare și energie, să apelăm la ele, înainte ca primele semne de boală să-și facă apariția.

1. Cura cu păpădie - pentru ficat și vezica biliară

Este o plantă în aparență banală, dar care are niște efecte detoxifiante cu totul excepționale. Aceasta deoarece acum, primăvara devreme, păpădia conține în frunzele și în tulpina sa substanțe amare, enzime și fitohormoni care fac adevărate minuni pentru ficatul obosit și încărcat de toxine.

Desfășurarea curei

Timp de 14 zile, se vor consuma câte zece frunze proaspete de păpădie, de două-trei ori pe zi, cu 10 minute înaintea meselor principale. Recoltarea frunzelor se face în aceeași zi sau cu maximum două zile înainte de a fi consumate, de la plante care încă nu au înflorit, pentru a conține colină (un principiu activ cu proprietăți drenoare și tonice hepatice foarte puternice) în cantități maxime. Unii naturiști recomandă folosirea tijelor florale de păpădie în locul frunzelor - un sfat valabil, singurul inconvenient fiind că aceste tije se procură greu, culegându-se în intervalul de timp de dinaintea înfloririi plantei, care este de obicei foarte scurt (3-4 zile).

Efectele curei cu păpădie

Această cură are darul de a relansa activitatea ficatului, de a stimula puternic regenerarea celulelor hepatice și de a favoriza eliminarea toxinelor din acest organ extrem de important. Mai mult, frunzele proaspete de păpădie stimulează secreția de bilă și important, favorizează evacuarea acesteia. Nu în ultimul rând, păpădia are darul de a stimula peristaltismul întregului tub digestiv, fiind de un mare ajutor pentru persoanele cu digestia slăbită sau leneșă.

Câteva recomandări terapeutice

Printre afecțiunile care se agravează la ieșirea din iarnă și care sunt eliminate cu ajutorul tratamentului cu frunze de păpădie proaspătă enumerăm: dischinezia biliară (fierea leneșă), dispepsia, hepatitele de toate felurile, icterul, constipația atonă, indigestia. Este un adjuvant valoros în cazurile de microlitiază biliară, precum și în ciroza hepatică.

Precauții: La persoanele cu stomacul foarte sensibil, subponderale sau debile, tratamentul cu păpădie crudă se poate dovedi prea puternic, motiv pentru care va fi făcut cu prudență.

2. Cura cu urzică - pentru sânge

Este una din cele mai vechi și mai utilizate plante medicinale de pe glob, având o multitudine de întrebuințări terapeutice. Frunzele urzicii au cea mai mare putere terapeutică primăvara, imediat după răsărire, când rezervele de substanțe vindecătoare acumulate în anul trecut sunt puse în mișcare de primele valuri de căldură. În martie-aprilie, această plantă are și cele mai intense efecte depurative și reîntineritoare, fiind într-un acord perfect cu perioada de trecere de la sezonul rece la cel cald, când dezintoxicarea și revigorarea sunt mai necesare ca oricând.

Desfășurarea curei

Sucul de urzică se obține astfel: într-un mixer electric se pune o mână de frunze de urzică tăiate nu foarte mărunț, după care se adaugă trei sferturi de pahar de apă. Se mixează vreme de 2-3 minute, apoi se lasă să mai stea vreme de un sfert de oră, după care se filtrează prin strecurătoarea pentru ceai sau prin tifon. Se obține aproximativ un pahar de suc, cu o culoare verde intensă, care va fi băut într-o singură doză, dimineața, pe stomacul gol. Pentru curele de curățare a sângelui mai puternice, se beau 2 pahare de suc de urzică pe zi: dimineața și seara.

Efectele curei cu urzică

Fiind extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat de primăvară anihilează radicalii liberi, stimulează procesele de hematopoeză (de producere a globulelor roșii), stimulează procesul de producere a altor elemente figurate ale sângelui (globule albe, trombocite). Iată în continuare și indicațiile de tratament pentru această cură:

Câteva recomandări terapeutice

Cura cu suc de urzică se recomandă în mod special în anemie, atât în cea feriprivă (urzica este bogată în fier și favorizează asimilarea acestui oligoelement), cât și în formele auto-imune sau în cele în care apar modificări morfologice ale hematiilor. De asemenea, este recomandată în tulburările de coagulare ale sângelui, ca adjuvant în hemoragiile interne, precum și pentru sechelele post-hemoragice. Studii recente arată că sucul proaspăt de urzică are efecte foarte bune în tratarea diferitelor forme de leucemie.

Precauții: Persoanele cu colită de fermentație vor consuma cu prudență (la început în cantități mici) sucul de urzică, care va fi întotdeauna foarte proaspăt.

3. Cura cu grâu verde - pentru colon și stomac

La început de aprilie, pe câmp, grâul deja a crescut, mlădițele sale arătând ca o perie deasă, de un verde viu, care clocotește parcă de viață. Sucul obținut din ele este o adevărată colecție de vitamine, enzime și minerale, cu efecte benefice asupra întregului organism, dar mai ales asupra tubului digestiv.

Desfășurarea curei

Pentru a face tratamentul cu grâu verde, trebuie în primul rând să ne asigurăm „materia primă”. Pentru aceasta, vom pune într-o tăviță de plastic un strat de pământ fertil de flori, netratat chimic, cu o grosime de doi-trei centimetri și îl vom însămânța cu boabe de grâu (se găsesc la magazinele naturiste) puse des, la 1-2 mm una de cealaltă. Vasul se pune apoi pe pervazul ferestrei și se udă la un interval de timp de 2-4 zile. În două săptămâni grâul verde va răsări și va crește la o înălțime de 15-20 cm. Atunci este momentul potrivit pentru recoltare. Se taie tulpinile (rădăcinile care rămân, dacă sunt udate, vor mai răsări de 1-2 ori), se spală bine, după care se dau prin mașina de tocat. Tocătura se pune în storcătorul electric centrifugal și se obține sucul de grâu verde - un adevărat elixir de sănătate. Administrarea lui se face în cure de 10-21 de zile, timp în care se ia câte un sfert de pahar (50 ml) de trei ori pe zi, înainte de mesele principale.

Efectele curei cu grâu verde

Sucul obținut din mlădițele de grâu are un efect puternic, de curățire a întregului tub digestiv. Mai mult, el are o acțiune reparatoare, favorizând regenerarea epiteliilor lezate de felurile boli, calmând durerile, cicatrizând leziunile și normalizând procesele digestive.

Câteva recomandări terapeutice

Cura cu grâu verde este recomandată într-o multitudine de afecțiuni digestive specifice primăverii. În cazurile de gastrită hiperacidă și de ulcer, în măsura în care sucul de grâu este tolerat (pentru că nu toți pacienții suportă acest remediu), are o acțiune calmantă, favorizează cicatrizarea și regenerarea țesuturilor afectate de boală. În colita de putrefacție, care apare sau se agravează invariabil la sfârșitul iernii, din cauza consumului exagerat de proteine, cura cu suc de grâu verde ajută la modificarea florei (devenită patologică) și favorizează eliminarea reziduurilor din colon. În multe cazuri de enterită sau de colon iritabil, cura cu mlădițe de grâu are efecte calmante și determină vindecarea gradată a acestor afecțiuni.

4. Cura cu ridichi - pentru aparatul reno-urinar

Rădăcinile de un roșu viu și strălucitor ale ridichilor sunt un adevărat elixir pentru rinichi. „De vină” sunt substanțele antiinfecțioase și diuretice pe care această legumă de primăvară le conține din belșug.

Desfășurarea curei

Dimineața și seara vom mânca, pe stomacul gol, câte o salată obținută din cinci ridichi de mărime medie, tăiate mărunt și amestecate cu puțin ulei de măsline, oțet de mere și sare de bucătărie. Pentru un gust mai bun, putem adăuga în salată și câteva fire de pătrunjel. Tratamentul se face minimum 12 zile la rând, pentru ca efectele sale să fie resimțite în profunzime. Pentru persoanele cu probleme renale cronice sau foarte grave, se recomandă administrarea zilnică a 100 ml (jumătate de pahar) de suc de ridichi proaspăt, obținut cu storcătorul electric centrifugal.

Efectele curei cu ridichi

Ridichile de lună conțin substanțe cu un puternic efect antibiotic, care ajută la vindecarea rapidă a felurilor infecții care afectează rinichii, vezica și căile urinare. Apoi, aceste rădăcini au un efect diuretic intens, favorizând eliminarea apei din corp prin urinare, au o acțiune antiinflamatoare asupra rinichilor și asupra prostatei.

Câteva recomandări terapeutice

Cura cu ridichi este în mod special indicată persoanelor care rețin apa în organism, care suferă de nefrită, pilo-nefrită ori cistită cronică. De asemenea, este un real ajutor celor care au pietre sau nisip la rinichi, întrucât anumite principii active conținute de ridichi favorizează mărunțirea calculilor urinari și eliminarea lor. De asemenea, curele de ridichi previn formarea unor noi calculi în cazul persoanelor care au recurs la operație sau la alte forme de tratament pentru eliminarea lor. O altă recomandare a acestui tratament este pentru bolnavii cronici de prostată, întrucât are efecte antiinflamatoare și ajută la controlul sfincterelor urinare.

5. Cura cu leurdă - pentru inimă și vasele de sânge

Este o plantă ce crește în semi-umbră pădurilor de stejar, gorun sau fag, are frunzele de un verde închis și un miros ca de usturoi, motiv pentru care se mai numește și usturoiță. Fără îndoială, cura cu leurdă este un panaceu pentru întregul aparat cardiovascular, așa cum vom vedea în continuare.

Desfășurarea curei

Sucul de leurdă se obține astfel: o mână de frunze proaspete se taie foarte fin, ca zarzavatul pentru ciorbe. Se pun într-un vas de sticlă și se toarnă deasupra un pahar de apă caldă, după care se lasă să se macereze la temperatura camerei, vreme de patru ore, apoi se filtrează prin tifon. Se obține ceva mai mult de un pahar de suc, doză care va fi consumată pe stomacul gol, imediat după preparare, o dată pe zi. Tratamentul durează 12 zile, pentru prevenirea afecțiunilor cardiovasculare și minimum 30 de zile, pentru bolnavii cardiaci cronici. Dacă nu puteți avea în fiecare zi acest suc proaspăt de leurdă, atunci recurgeți la o cură cu tinctură de leurdă, care se prepară în următorul mod: frunzele proaspete de leurdă se taie cât mai fin și se pun într-un borcan de sticlă cu filet, până acesta se umple pe trei sferturi. Deasupra se adaugă alcool alimentar de șaptezeci de grade, cât să le pătrundă și să le acopere, după care borcanul se închide ermetic. Se lasă să se macereze vreme de zece zile, la temperatura camerei, timp în care se agită conținutul borcanului de 2-3 ori pe zi, pentru o mai bună extragere a principiilor active. După trecerea acestui

interval de timp, se filtrează preparatul obținut. Se administrează câte o linguriță de tinctură, diluată în jumătate de pahar de apă, de 4 ori pe zi, în cure de minimum 30 de zile.

Efectele curei cu leurdă

Studii făcute în Germania și Austria au pus în evidență efectele excepționale ale acestei plante, pentru anihilarea radicalilor liberi din sânge, pentru împiedicarea formării cheagurilor de sânge (trombe), pentru menținerea elasticității vaselor de sânge și reglarea tensiunii arteriale. Are efecte reglatoare asupra ritmului cardiac și este un tonic bun pentru mușchiul inimii, fiind considerat de către comunitatea științifică una din cele mai bune plante din lume pentru afecțiunile cardiovasculare, așa cum o arată și indicațiile medicale care vor urma.

Câteva recomandări terapeutice

Flebita, tromboflebita și trombozele sunt prompt eliminate cu ajutorul acestei plante, care are puternice efecte antiinflamatoare vasculare, fluidifiante sanguine și anti-agregante plachetare. Hipertensiunea, ateroscleroza și ischemia cardiacă, asociate cu valori ridicate ale colesterolului, sunt puternic combătute de această cură, pentru că leurda conține adenzină, o substanță care conform unor studii recente efectuate în Germania, are un rol esențial în reducerea colesterolului, în împiedicarea formării trombelor, în scăderea tensiunii arteriale. Leurda este pe termen lung adjuvantul ideal și pentru aritmia cardiacă sau tahicardie, fiind administrată în cure de câte 2-3 luni.

Precauții: La persoanele cu stomac sau colon extrem de sensibil, leurda poate provoca stări de jenă sau ușoare crampe. Mamele care alăptează nu vor consuma leurdă, deoarece aceasta transmite un gust neplăcut laptelui.

6. Cura cu hrean - pentru aparatul respirator

Frunzele sale lunguiețe sunt printre primele care ies pe câmp și prin pârloage primăvara. Poate din acest motiv este și așa de utilizat pe timpul primăverii în medicina populară românească, pentru că rădăcinile sale sunt ușor de reperat cu ajutorul frunzelor care se grăbesc să iasă la lumină. Dar mai este un lucru: hreanul vindecă o multitudine de afecțiuni respiratorii care se agravează la început de primăvară, când organismul este extrem de sensibil la feluritele infecții. Din acest motiv este foarte bine să cunoaștem mai multe despre cura cu această plantă de primăvară, care se dovedește salvatoare în multe boli de sezon.

Desfășurarea curei

Intern: Zece linguri de hrean dat prin răzătoarea fină se amestecă bine cu treizeci de linguri de miere și se lasă la macerat vreme de trei-patru zile, într-un borcan închis ermetic. După trecerea acestui interval de timp, se începe administrarea preparatului, din care se iau 1-2 lingurițe de patru ori pe zi. Un tratament durează între 20 și 40 de zile, putând fi reluat de câte ori este nevoie pe parcursul anului.

Extern: Se dă o rădăcină de hrean prin răzătoare și apoi se învelește într-o bucată subțire de pânză (tradiția populară cere ca această pânză să fie de culoare roșie). Cataplasma obținută astfel se aplică pe rădăcina nasului și pe frunte, pentru bolile care afectează căile respiratorii superioare și pe zona pieptului pentru bolile bronho-pulmonare. Se ține hreanul pe piele vreme de 2-10 minute, cu atenție însă, să nu producă arsuri, întrucât conține substanțe extrem de iritante pentru cei cu tegumentele sensibile. Tratamentul se repetă o dată pe zi, până la vindecarea completă.

Efectele curei cu hrean

Folosită intern, rădăcina de hrean este un excelent antibiotic, stimulează capacitatea naturală de apărare a organismului în fața infecțiilor respiratorii, ajută la eliminarea secrețiilor patologice din arborele bronșic și plămâni. De asemenea, combate accesele de tuse, inclusiv de tuse convulsivă. Extern, este un încălzitor și un drenor redutabil, stimulând foarte puternic procesele de eliminare a secrețiilor de pe căile respiratorii și având efecte antiinfecțioase directe.

Câteva recomandări terapeutice

Cura internă cu hrean este un remediu care nu dă greș în bronșitele acute și cronice, precum și în astmul bronșic. Este indicată persoanelor care au ieșit din iarnă cu probleme cronicizate, cum ar fi rinita, sinuzita, tusea persistentă.

În cazul rinitei și sinuzitei cronice, se obțin rezultate excepționale prin aplicarea cataplasmei pe zona frunții - o aplicație care desfundă prompt nasul și căile respiratorii superioare, ce determină eliminarea masivă de secreții patologice.

Aplicată pe zona pieptului, cataplasma cu hrean va fi un adjuvant excepțional în cazurile de pneumonie, viroză pulmonară și tuberculoză pulmonară, la fel ca și cura internă cu hrean.

Precauții: În contact cu pielea, hreanul poate produce iritații foarte puternice, asemeni unor arsuri. Din acest motiv va fi aplicat extern la început doar pe perioade de timp foarte scurte, mărindu-se timpul de expunere, doar dacă nu apare reacția iritativă puternică.

Energizați-vă cu ajutorul copacilor!

Până ce nu se scutură frunzele, duceți-vă în pădure și luați energie de la copaci. Sevele care i-au ajutat să rodească au încă vigoare. O maturitate care vi se va transmite benefic.

Prin aplicațiile și procedurile sale, silvoterapia se deosebește de celelalte metode de tratament naturiste, deși conținutul procesului de vindecare este în mare măsură același. El implică nu numai latura fizică a trupului nostru, ci și cea psihică (sufletul) și cea spirituală (mintea). Acesta este un aspect hotărâtor, deoarece se știe că orice influență exercitată asupra componentei organice a ființei noastre se transmite ulterior afecțiunii și rațiunii. Și invers, o experiență sau o trăire din planul spiritual se repercutează prin intermediul sentimentelor asupra trupului nostru. Dacă demersul de vindecare nu va depăși orizontul materialist, rezumându-se doar la medicamente, mai curând sau mai târziu, acestea își vor extinde acțiunea și asupra universului afectiv și spiritual. Erorile au consecințe grave, care deseori nu mai pot fi eliminate prin mijloace de același tip, adică materiale. Dacă însă vom alege un remediu și o terapie ce se adresează mai întâi laturii spirituale, procesul de vindecare va fi, eventual ceva mai îndelungat, dar va pătrunde mai profund în zonele organice.

Toate aceste considerente sunt valabile și pentru silvoterapie, ca parte a medicinei naturii. De fapt, silvoterapia preia străvechea tradiție populară de vindecare cu ajutorul arborilor, în care se obișnuia să se meargă la cutare sau cutare copac, pentru a lecuia cutare sau cutare suferință fizică. Iată mai jos câțiva dintre arborii și arbuștii cel mai frecvent recomandați odinioară și azi:

Arțarul - Contra oricăror erupții pe piele (se atinge crengile).

Mărul - Are acțiune antitumorală (se folosește în tratamentul cancerului).

Mesteacănul - Echilibrează și combate stresul celor ce depun o muncă intelectuală intensă, stimulează activitatea cerebrală. De asemenea, poate fi de ajutor în gută și afecțiuni reumatismale.

Stejarul - Reglează sistemul circulator și normalizează tensiunea. Are acțiune tonifiantă, se recomandă pentru perioada de convalescență după spitalizare.

Taninul - Folositor în gută și astenie.

Plopul - Contra stărilor tensionate.

Frasinul - Stimulează și tonifică întregul organism.

Molidul, pinul - În gută și boli de plămâni. Combat transpirația. Ajută în momentele de suprasolicitare, întăresc nervii și relaxează.

Alunul - Stimulează funcțiile pielii, fortifică nervii și inima.

Socul - Activează eliminarea reziduurilor prin scaun și urină. Întărește sistemul imunitar și previne răcelile.

Teiul - Întărește inima. Calmează și relaxează.

La prima vedere, s-ar putea crede că sub denumirea de silvoterapie se înțeleg doar formele obișnuite de prelucrare și utilizare ale plantelor medicinale, așa cum le cunoaștem din practica generală a fitoterapiei, prin urmare, prepararea de infuzii, tincturi, unguente și altele asemenea. Desigur, aceste posibilități există.

Un remediu de sorginte divină: energia arborilor

Rădăcinile, scoarța, mugurii, frunzele, florile și fructele arborilor sunt transformate frecvent în remedii de sănătate. Cu mult mai importantă e însă forța energetică a pomilor fructiferi și a copacilor, o iradiere

benefică pentru starea psihică și spirituală a celor ce au nevoie de ajutor, oameni bolnavi, dar și sănătoși care vor să-și refacă rezervele de vitalitate. Ideea de însănătoșire cu ajutorul arborilor e la fel de veche precum omenirea însăși. Din păcate, ea a fost uitată aproape cu totul, foarte puțini oameni mai cunosc astăzi această metodă. Este o modalitate de vindecare ce s-a pierdut, fiindcă necesită receptivitate și timp. Odată cu dispariția treptată a celor două premise, această terapie subtilă a încetat să-și mai afle locul în societatea noastră tehnicizată, grăbită și lipsită de sentimente. Silvoterapia oferă posibilități nelimitate de a regăsi legătura profundă cu natura și prin natură cu noi înșine, dar și cu semenii noștri, de a învăța din nou să simțim și să comunicăm. Firește, este doar una dintre numeroasele modalități de a impulsiona căutarea sinelui și revigorarea relațiilor cu cei din jur, însă una dintre cele mai frumoase pe care le cunoaștem. În silvoterapie, remediul este chiar ființa vie a arborelui. Ne însănătoșim și ne energizăm, apelând la forța ce face copacul să crească până la splendoarea deplinei sale maturități, după tiparul caracterului său specific, al unicității lui.

Privite din afară, toate plantele ce alcătuiesc o anumită familie, fie arbori, fie arbuști, fie ierburi, seamănă leit unele cu altele, încât suntem incapabili să le deosebim. Abia când le cercetăm îndeaproape, fiecare din ele își dezvăluie făptura individuală. Prin însușirile sale specifice și prin farmecul său, un mestecăn tânăr ni se arată altfel decât unul matur sau bătrân. Tot atât de deosebiți sunt un mestecăn sănătos și unul bolnav.

Fiecare copac, la fel ca fiecare floare sau arbust, are povestea sa. O poveste care poate fi descifrată și înțeleasă atunci când știm să ne apropiem de ele cu respect și cu drag. Natura, pământul și tot ce ele adăpostesc în sânul lor ni se deschid deodată. La început, ni se arată aspectul și împrejurările exterioare. Încetul cu încetul însă, ne deprindem să înțelegem modul lor de a comunica, limbajul vizual. Astfel vom descoperi că, de fapt, acest limbaj al imaginilor nu ne este cătuși de puțin străin. Dimpotrivă, îl vom recunoaște ca pe propriul nostru limbaj ancestral. Vom percepe, în sfârșit, comunicarea continuă dintre toate ființele existente în lume. Atunci vom intra în dialog cu natura, cu noi înșine și cu însăși ideea creației. Acest dialog devine o putere vindecătoare. Nu mai e nevoie să culegem frunze, să dezgropăm rădăcini, să rupem flori și să jupuim scoarța copacilor. Izvorul forței vindecătoare îl găsim chiar în noi, prin dialogul cu arborele. Devenim propriul nostru remediu. Suntem un remediu pentru noi și pentru arbore, la fel cum arborele este un remediu pentru sine și pentru noi. E un dar care ni se oferă și care așteaptă ca noi să învățăm a-l primi.

Copacul ca mijlocitor

Când izbutim să ne apropiem de un copac, e ca și cum l-am auzi spunând: „Vino și cunoaște-te prin mine. Deschide-ți inima. Dacă îmi înțelegi glasul, te pot însoți pe calea noastră comună, până la sorgintea eternă a vieții”. Pentru a implica arborele în procesul nostru de însănătoșire, nu trebuie să preparăm ceai din frunzele lui. Nu sunt necesare nici un fel de alte premise, în afară de deschiderea și disponibilitatea noastră launtrică. Modalitatea tradițională de a intra în legătură cu un arbore este următoarea: descălțați de pantofi și ciorapi, cu tălpile simțind nemijlocit pământul, cu bustul gol sau dacă este posibil, complet dezbrăcați, ne apropiem de copac, îi atingem trunchiul cu vârfurile picioarelor și îl înconjurăm cu brațele. Sau brațele pot fi lipite de el, cu palmele îndreptate în jos. De asemenea, se poate ca brațul stâng să fie ridicat în lungul trunchiului, iar brațul drept coborât. Și poziția inversă este la fel de bună. Aici, fiecare trebuie să-și aleagă forma de atingere cea mai potrivită și mai plăcută pentru el personal, la momentul respectiv. Important este doar să ne simțim bine, ceea ce înseamnă și să fim total liberi, să nu ne simțim observați, supuși vreunei presiuni din interior sau exterior.

Cu aceasta, am făcut primul pas. Urmează să percepem copacul încet, fără grabă. Ne rezemăm de el și ne odihnim la pieptul lui. E o concentrare tăcută, în care arborele începe să ne ajute. Acum el își îndeplinește rolul de mijlocitor. Încetează să fie doar lemn și frunziș și devine făptura vie care a fost de fapt întotdeauna. Îl simțim ca ființă și tot ca ființă el ne transmite poveștile sale, trecutul, prezentul și viitorul lui. Ca ființă ne transmite forță, pace, liniște, echilibru, dar și tristețe, melancolie, vechi amintiri, griji și speranțe. Scoarța lui ni se pare uneori caldă, alteori răcoroasă. Câteodată, ne face să lacrimăm, apoi ne cheamă să ne trezim din visare. Ne învață să găsim ocrotire și indispensabilul sentiment de siguranță.

Ne arată o lumină în beznă. Durerile se topesc în îmbrățișări. Trăim comunicarea cu copacul. Stăm înlăntuiți și prin el ne cunoaștem pe noi înșine. Toate granițele au dispărut. Arborele devine un mijlocitor, o verigă pe drumul ascendent al cunoașterii și al împlinirii noastre. Ceea ce percepem la el, felul cum îl simțim, reflectă ceea ce suntem noi în acest moment. Vedem imaginile arborelui, pentru care suntem deschiși acum. Toate acestea se petrec în planul spiritual. Pornind de aici, el acționează apoi și în planul fizic. În organismul nostru, construit din materie opacă, mijlocirea lui se resimte ca un proces de vindecare. Transformările interioare, subtile, spirituale prind chip și formă la nivelul grosier, corporal. Invizibilul devine vizibil, prin modelarea materiei. În cuprinsul întregii naturi, aceste procese sunt puse în evidență prin aspectele lor exterioare. Trăsăturile caracteristice, „ființa lăuntrică”, îmbracă forme și astfel devin perceptibile.

Legumele la control

De la o vreme încoace, legumele sunt considerate medicament. Un remediu menit să ne întărească imunitatea și să alunge boala. Un leac aflat la îndemâna oricui și oricând. A trecut vremea când iarna ne îndopam cu cartofi și cu varză murată, așteptând cu răbdare să vină vara, ca să mâncăm roșii și castraveți. Piețele noastre sunt ocupate azi de legume de import, care au spulberat sezoanele și tradițiile alimentare, oferindu-ne trufandale aduse din toate colțurile pământului. Foarte bine! Dar oare știm ce mâncăm? Roșiile din Spania și ardeii din Turcia sunt aceleași legume ca cele ce se cultivă în grădinile noastre? Preluat din presa elvețiană, o țară unde importurile de legume și fructe sunt supuse unui control draconic, îndreptarul de față, adaptat la realitățile românești, își propune să vă ajute ca atunci când puneți o legumă în farfurie, să știți ce mâncați.

Întrebări ajutătoare

- Sunt legumele atât de sănătoase pe cât se spune?

- Cu siguranță, da. Chiar dacă majoritatea soiurilor sunt compuse, în principal, din apă, restul componentelor conțin ceea ce trebuie: multe vitamine, substanțe minerale, fibre și substanțe vegetale secundare. Pe lângă fructe, legumele sunt pentru noi cea mai importantă sursă de vitamină C, vitamine din grupa B și betacaroten. Ultimul (o fază premergătoare a vitaminei A) se găsește în aproape toate legumele, dar în mod special în morcovi, varză albă și spanac. O cantitate importantă de vitamină C ne-o oferă ardeiul gras, varza creată și broccoli. Iar substanțele vegetale secundare, atât de importante pentru sănătatea noastră, care conferă plantelor aromă, culoare și gust, sunt prezente - în cantități diferite - în toate legumele. Asupra noastră, ele au un efect antibacterian, întăresc sistemul imunitar sau pot preveni îmbolnăvirea de cancer.

- Se spune că legumele congelate ar conține la fel de multe vitamine ca cele proaspete. E adevărat?

- Legumele congelate pot fi chiar mai bune decât cele proaspete. De regulă, aceste legume se fierb, se opăresc și se congelează la cel mult trei ore după ce au fost culese. În acest fel, este stopat metabolismul și vitaminele sunt păstrate intacte.

- Legumele conservate sunt și ele bune?

- De obicei, legumele sunt încălzite înainte de a fi conservate. Vitamina K, prezentă în cantitate mare în varza acră, suportă încălzirea fără probleme. În plus, există substanțe nutritive pe care organismul le poate asimila doar după încălzirea legumelor, de pildă lycopina, care se găsește în cantitate mare în roșii. La testarea conservelor de roșii s-a constatat că în ele, cantitatea de lycopină era de două ori mai mare decât cea din roșiile proaspete. Cu toate acestea, concluzia generală este următoarea: prin conservare, legumele își pierd adeseori peste 50% din vitamine, mai ales vitamina C. Și în afară de aceasta, substanțele minerale se descompun în lichidul fierbinte.

- Ce ingrediente se pun în conservele de legume?

- În principiu, conservele de legume nu au voie să conțină substanțe conservante sintetice, o interdicție permanent încălcată în industria alimentară de larg consum. Sigur, există și conserve „curate”, dar prețul lor este piperat și nu și-l poate permite oricine. Singura soluție: vigilență la E-urile de pe etichete.

- Roșiile de seră conțin mai puține substanțe nutritive decât cele de grădină?

- Nu neapărat, căci cantitatea acestor substanțe nu depinde de locul unde sunt cultivate roșiile, ci mai ales de soi, de îngrășământ, de lumină și de temperatură. Deși primește mai puțin soare decât soiurile cultivate în ținuturile sudice, roșia românească, de seră, nu este cu nimic mai prejos decât acestea. Firește: cea mai bună roșie nu este nici cea de seră, nici cea din sud, ci cea care se coace vara în grădini. În plin sezon, roșiile noastre se dezvoltă în condiții optime de lumină și temperatură și sunt culese doar când sunt bine coapte.

- Legumele autohtone conțin mai multe vitamine decât cele importate?

- Legumele prezintă o cantitate mai mare de vitamine și substanțe nutritive, atunci când sunt consumate proaspete, adică imediat după ce au fost culese. Legumele cultivate în alte țări sunt recoltate, uneori, necoapte încă, pentru a nu se strica în timpul transportului. Și chiar dacă se coc ulterior, nu pot dezvolta atâtea componente precum legumele culese la vremea lor.

- Legumele românești conțin mai puține substanțe toxice decât cele din alte țări?

- Da, atunci când sunt cultivate în gospodăriile țărănești, cu îngrășământ natural. Din păcate, s-au făcut și la noi teste care au confirmat existența unor urme de pesticide la unele dintre legumele de pe tarabe. În ceea ce privește legumele de import, controalele efectuate la nivel european arată că printre cele „vizate” se numără: ardeii grași din Turcia și Spania, castraveții din Spania, roșiile din Spania și Italia, care prezentau diverse substanțe pesticide.

- Pot fi îndepărtate aceste substanțe prin spălare?

- Clătitul superficial nu este suficient. Legumele trebuie spălate cu apă caldă, cu o perie moale sau cu un burete. În orice caz, nu cu detergent. La salată verde și la varză trebuie îndepărtate frunzele exterioare. Rădăcinoasele se curăță bine cu un burete aspru. Deși sub coajă se găsesc adeseori multe substanțe vegetale importante, nutriționiștii recomandă îndepărtarea acesteia, în cazul castraveților și al morcovilor.

- Cum pot fi recunoscute legumele modificate genetic?

- Începând cu 18 aprilie 2004, în Comunitatea Europeană, alimentelor modificate genetic trebuie să li se aplice o etichetă pe care să scrie „modificat genetic”.

- Aceste legume sunt periculoase?

- În 2003, cercetătorii britanici au efectuat o serie de studii, al căror rezultat nu a fost publicat până azi. Dar până în prezent nu s-a efectuat nici un studiu serios, care să arate cum reacționează organismul - pe durată lungă - la alimentele „manipulate” genetic.

- Sunt mai bune legumele cultivate biologic?

- Bio-legumele sunt ferite, practic, de reziduurile de chimicale și conțin mai puțini nitrați decât legumele obișnuite.

- Nitratul este așa de problematic?

- În organism, din el se poate forma nitritul, care se lipește de globulele roșii, împiedicând transportul oxigenului, astfel că la copiii mici poate provoca cianoza (boala albastră). Nitratul se găsește mai ales în spanac, gulii și toate soiurile de salată verde. Iarna, aceste valori cresc semnificativ. Valabil pentru toate soiurile de salată: trebuie îndepărtate frunzele exterioare, codițele și cotorul, care acumulează nitrați, și trebuie adăugată zeamă de lămâie, pentru că vitamina C împiedică formarea nitritului în organism.

- Acrilamidele din produsele pe bază de cartofi sunt un motiv de îngrijorare?

- Experții consideră acrilamida, în prezent, ca și în trecut, drept periculoasă. În experimentele efectuate pe animale, ea a declanșat cancerul și a afectat ereditatea. Riscul pe care-l prezintă pentru om nu a fost confirmat până acum, dar se bănuiește că există. Vizate sunt: cartofii prăjiți și chips-urile. Doi factori sunt determinanți pentru conținutul de acrilamidă din produsele cu cartofi: cantitatea de zahăr din tuberculi și

temperatura de preparare. Acasă, cartofii nu trebuie ținuti într-un loc prea rece, în nici un caz în frigider, ca să nu producă prea mult zahăr. Se prăjesc în friteuză la maximum 17grade., iar în tigaie niciodată la foc prea iute, ca să se rumenească repede.

- Cum se prepară legumele, ca să se păstreze intacte vitaminele și substanțele nutritive?

- Regula generală este următoarea: se curăță repede, se spală sub jetul de apă (nu se țin în apă) și se fierb (sau se prăjesc) întregi sau se taie doar înainte de a le prepara. Nu se fierb prea mult. Ideal: în aburi sau opărite (ținute puțin în apă clocotită și pe urmă sub jetul de apă rece).

- Legumele crude sunt mai sănătoase?

- Nu toate. Unele nu se pot consuma crude (nu au gust plăcut) sau conțin chiar substanțe toxice. Fasolea verde, de pildă, conține fazină, care se lipește de globulele roșii, împiedicând oxigenarea. În plus: unele substanțe nutritive preferă temperatura ridicată, devenind active doar prin încălzire și putând fi asimilate mult mai bine în mâncărurile calde. Printre ele se numără lycopina din roșii sau vitaminele E și B2.

- Cum ar trebui păstrate legumele?

- Jos în frigider, în cutia pentru legume - în afară de cartofi, roșii, ardei și castraveți, cărora le plac locurile întunecoase și aerisite, dar nu prea reci. Morcovilor, ridichilor și guliilor li se îndepărtează frunzele care extrag umiditatea. Sparanghelul, mazărea păstăi și fasolea verde se păstrează mai bine învelite într-un șervet umezit. Legumele nu trebuie ținute lângă fructe, pentru că se coc mai repede și preiau uneori mirosul de la ele.

- Ciupercile continuă să fie radioactive?

- Da, chiar și la 20 de ani după accidentul de la Cernobîl, unele specii - din anumite zone - acumulează cesiu.

5 reguli de aur

Vreți să vă hrăniți cât mai sănătos cu putință, fără să amețiți de cap de-atâtea sfaturi și indicații? Este foarte ușor, dacă țineți seama de recomandările de mai jos:

☐ Mâncați cât puteți de des legume și cât mai diferite. Și chiar dacă nimeriți peste vreo roșie sau un ardei cu urme ușoare de pesticide, nu renunțați, pentru că sunt mai puțin dăunătoare, decât renunțarea la legume.

☐ Optați mai ales pentru legumele indigene proaspete, de sezon. Sunt mai consistente, se recoltează de regulă atunci când sunt bine coapte, iar drumul până la tarabe este mai scurt.

☐ Încredeți-vă în ceea ce vedeți cu ochii dvs.: legumele autohtone cu aspect frumos, proaspete, puternic colorate și nevătămate, au și un gust pe măsură.

☐ Nu lăsați legumele proaspete prea multă vreme la frigider. Înainte de a le prepara: spălați-le cu apă caldă și cu o perie moale și mărunțiți-le abia înainte de a le fierbe. Și nu le țineți prea mult în apă clocotită.

☐ Valabil pentru lunile de iarnă: nu vă temeți de legumele congelate. Înghețarea rapidă păstrează bine pecetluite majoritatea substanțelor componente, până în momentul încălzirii în oala pusă pe foc.

HREANUL și MUȘTARUL

Nelipsite cândva din farmacia gospodăriilor țărănești, muștarul și hreanul au fost puse în umbră de medicamentele făloase de la oraș. Păcat! Daruri minunate ale naturii, ele ascund virtuți tămăduitoare puternice, pe care ni le oferă, pe deasupra, și gratuit.

HREANUL

Cunoscut încă din vremea antichității, leac prețuit de greci și romani, hreanul era o plantă răspândită și printre daci, care îi spuneau usturonilă. Frunzele crude, legate pe frunte, alungau durerile și limpezeau mintea. Din rădăcina dată pe răzătoare se coceau turte cu care se vindeau gâlcile, iar ceaiul de flori alunga cele mai grele răceli. Decăzut din vechea lui glorie, hreanul se mai folosește rar ca medicament și mult mai des ca picanterie alimentară. Păcat! Forța lui vindecătoare e remarcabilă și... gratuită. Care este

secretul puterii sale? În primul rând iuțeala din rădăcini, care îl face să fie foarte eficient în tratarea bolilor reumatice și ale căilor respiratorii superioare. Pe urmă, rădăcina de hrean este foarte bogată în vitamine (în special C și din complexul B) și minerale, conține substanțe antibiotice naturale, enzime, fitohormoni etc. Numeroase leacuri populare pun în valoare acest „arsenal” de principii active ale hreanului în boli din cele mai diverse, așa cum vom vedea în continuare:

REȚETE CU HREAN

Tinctură de hrean

Se dau prin răzătoarea mică rădăcinile de hrean, se pun într-un borcan până se umple o treime și restul se completează cu alcool alb alimentar de 80 de grade. Se lasă la macerat 8 zile, apoi se strecoară, presând amestecul printr-un tifon. Intern, se ia o jumătate de linguriță de 3-4 ori pe zi pentru tratarea tusei, guturaiului, gripei. Extern: se aplică pentru tratarea reumatismului, plăgilor (rănilor) necrozate. Aplicarea tincturii este ușor dureroasă, dar foarte eficientă.

Siropul de hrean

Se dă prin răzătoare o rădăcină de hrean, se adaugă 4 linguri de miere, se amestecă bine și se lasă câteva minute la macerat. Se strecoară, presând conținutul cu un tifon. Se obține siropul crud. Resturile care rămân în tifon se pun la fiert cu puțină apă (cât să le acopere). După fierbere, se strecoară prin presare, se lasă să se răcească, apoi se amestecă împreună cu siropul crud. Se iau trei linguri pe zi. Recomandări: astm, bronșita cronică, afecțiuni ale căilor respiratorii medii și inferioare în general.

Energizant cu hrean

Se spală foarte bine 12 ouă, apoi se pun într-un vas, cu coajă cu tot și se țin timp de 12 ore în suc natural de lămâie (trebuie să le acopere). Se scot ouăle din suc de lămâie, se sparg și se bat bine, după care se pun din nou în vasul cu suc de lămâie, în care se mai adaugă 1 kg de hrean curățat de coajă și dat pe răzătoare, 1 litru de țuică naturală tare (palincă de prune), 1 kg de miere. Amestecul se ține la macerat într-un borcan, vreme de nouă zile, după care se iau zilnic, după mesele principale, 1-3 linguri.

Vin tonic cu hrean

Într-un litru de vin roșu, natural, se pun 15 linguri de hrean dat prin răzătoarea fină. Se astupă sticla și se lasă să se macereze conținutul vreme de 8-9 zile, după care se filtrează. Se administrează 3-4 linguri din acest vin tonic pentru îmbunătățirea digestiei, pentru stimularea și reglarea activității cardiace, contra anemiei și pentru prevenirea litiazei renale. Pe termen lung, acest vin cu hrean este și un tonic sexual și un afrodisiac foarte bun.

Făină de hrean

Rădăcinile de hrean se taie cubulețe și se pun pe calorifer sau în apropierea unei surse de căldură ca să se usuce. Atunci când se elimină complet apa și devin uscate ca iasca, aceste cubulețe se macină cu râșnița electrică de cafea, obținându-se un praf alb, cu efecte puternic iritative: făina de hrean, care se folosește în obținerea decocturilor, pentru cataplasme sau administrată ca atare. De regulă, măcinarea rădăcinilor uscate pentru obținerea făinii de hrean se face chiar înainte de folosirea acesteia. Altfel, dacă este depozitată, pe măsură ce trece timpul ea își pierde proprietățile terapeutice.

Cataplasma cu hrean

Varianta 1: Se dă hreanul prin răzătoarea mică, după care se învelește în tifon și se pune pe locul afectat. Se ține până când apare senzația de arsură, după care se îndepărtează. Este aplicația externă cu efectul cel mai puternic, dar este destul de dură, așa încât adesea este preferată o variantă mai blândă.

Varianta 2: Se pun într-un vas 2 linguri de făină de hrean și 2 linguri de făină de semințe de in, se adaugă apă și se amestecă foarte bine, până când se formează o pastă. Această pastă se învelește în tifon și se aplică pe locul afectat vreme de 1 oră.

Oțetul de hrean

Se rade o rădăcină de hrean și se introduce într-o sticlă. Se toarnă deasupra oțet de mere cu miere, până ce lichidul acoperă hreanul. Se lasă să se macereze într-un loc cald, timp de zece zile, după care se scoate din sticlă câte puțin lichid, care se utilizează pentru aplicații externe. Este folosit cu succes contra parezelor faciale, contra descumării pielii și a seboreei.

Indicații terapeutice ale hreanului:

- **Guturaiul, tusea de diverse etiologii** - se iau 5-6 lingurițe pe zi de sirop de hrean, care se înghite încet, lăsându-l să acționeze la nivelul gâtului. Suplimentar se face gargară cu tinctură de hrean: trei lingurițe de tinctură la un sfert de pahar de apă.
- **Bronșita cronică și acută, astmul** - se consumă zilnic 3-4 lingurițe de hrean ras, simplu sau în combinație cu morcov, dat prin răzătoare. Hreanul are efecte antibiotice puternice, expectorante și bronhodilatatoare.
- **Adjuvant în tuberculoza pulmonară** - se administrează zilnic, după mesele principale, câte 3-4 lingurițe din tonicul pe bază de hrean, descris mai sus.
- **Polipii uretrali** - se iau zilnic câte 4 lingurițe de tinctură de hrean, dizolvate în puțină apă.
- **Digestia lentă, gastrita hipoacidă** - se consumă 2-3 linguri de hrean ras fin, în timpul meselor principale. Suplimentar, se pot lua înainte de masă 1-2 linguri de vin tonic cu hrean.
- **Anemia la adulți** - se iau cu câteva minute înainte de masă 3-4 linguri de vin tonic cu hrean.
- **Inapetența, anemia la copii** - se consumă cel puțin o dată pe zi o salată din hrean ras fin (1-2 lingurițe) și sfeclă roșie (1-2 linguri). Această minicură se ține minimum o lună, fiind recomandată cu precădere pe perioada iernii și la trecerea de la sezonul rece la cel cald.
- **Reumatismul, guta** - într-o cană de lapte cald se pun 1-2 lingurițe de hrean. Acest preparat se bea pe stomacul gol, de 1-2 ori pe zi. Un tratament durează minimum 3 săptămâni.
- **Nasul înfundat** (rinita cronică) - se consumă hrean ras: 2-4 lingurițe pe zi. Suplimentar se face tratamentul extern recomandat pentru sinuzită.

Aplicații externe cu hrean

Sinuzită, rinită - într-o basma de culoare roșie (așa cere tradiția...) se pun 2 lingurițe de hrean ras. Se aplică această cataplasma pe zona frunții, atât timp cât este suportată, având grijă să nu apară arsură pe piele. Nasul se desfundă aproape instantaneu și încep să fie eliminate secreții din abundență, curățându-se astfel căile respiratorii superioare. Se recomandă să se facă acest tratament, cu efecte extrem de rapide, câte patru-cinci zile la rând.

Bronșită, gripă, congestii pulmonare - se aplică pe torace cataplasme cu făină de in și hrean (preparate după metoda de mai sus), care se țin vreme de 30-60 de minute. Aplicația se repetă o dată la 2-3 zile.

Dureri reumatice - pe zona afectată se aplică o cataplasma cu hrean crud, atât timp cât nu apare senzația de arsură. Suplimentar, după îndepărtarea cataplasmei, se poate aplica un unguent camforat.

Paradontoză - se mestecă îndelung hrean crud dat prin răzătoare (eventual amestecat cu morcov ras pentru atenuarea iuțelii). La nivelul gingiilor, hreanul are efecte de stimulare puternică a circulației și a proceselor trofice.

Stomatită - 3-4 lingurițe de tinctură de hrean se dizolvă în jumătate de pahar de apă. Se fac clătiri îndelungate ale gurii cu această soluție.

Paralizie facială - se aplică pe obraz, de două ori pe zi, o compresă cu oțet de hrean, obținut după rețeta de mai sus. Peste compresă se pune un nailon și se ține o sticlă cu apă caldă, așa încât să se obțină o ușoară hipertermie locală. Fiecare aplicație durează 10-15 minute.

Rețete de frumusețe

Ten palid, ofilit - se aplică cu un tampon de vată oțet de hrean, care are efecte de activare a circulației sanguine și efecte tonice asupra pielii.

Menținerea tinereții pielii - se aplică pe obraz seara, înainte de culcare, sirop de hrean, care se ține vreme de 10-15 minute, după care se îndepărtează cu un tampon de vată înmuiat în lapte.

Descuamarea tenului - se șterge zona afectată cu tinctură de hrean (eventual diluată în puțină apă), după care se aplică un unguent de gălbenele.

Precauții și contraindicații la tratamentul cu hrean

Intern, hreanul se administrează cu prudență persoanelor cu colon iritabil sau care suferă de gastrită hiperacidă. Abuzul de hrean în alimentație duce la deranjamente digestive și tulburări nervoase.

Extern, hreanul, mai ales sub formă de cataplasma, va fi folosit cu prudență la persoanele care au pielea sensibilă, alergică.

MUȘTARUL

Există două specii de muștar: una cu semințele albe (*Sinapis alba*), care are efecte mai blânde (dar este și mai slabă din punct de vedere terapeutic) și una cu semințe negre (*Sinapis nigra*), cu un puternic gust picant și extrem de rubefiantă, care este de obicei preferată în terapie. Ambele sunt intens folosite în medicina populară, mai ales ca aplicații externe în bolile bronho-pulmonare, în care fac adevărate minuni. Să vedem în continuare câteva modalități de preparare și câteva utilizări terapeutice ale ambelor specii de muștar:

Rețete cu muștar

Făină de muștar

Se obține prin măcinarea cu râșnița electrică de cafea sau prin zdrobire în puiă. Se păstrează în recipiente închise la culoare și în locuri răcoroase. De regulă, este de preferat ca făina de muștar să fie folosită în primele 2-3 săptămâni de la preparare, după aceea proprietățile sale curative diminuându-se progresiv.

Se administrează intern în lapte sau vin, iar extern se folosește la prepararea cataplasmelor.

Cataplasma cu muștar

Se amestecă 3-4 linguri de făină de muștar cu apă până se formează o pastă, care se pune apoi într-un săculeț de pânză și se aplică pe locul afectat, ținându-se până la înroșirea pielii și apariția unei ușoare senzații de arsură.

Pentru copiii peste 6 ani, cataplasma se prepară din 3 linguri de făină de muștar și 3 linguri de făină obținută prin măcinarea semințelor de in. La copiii sub 6 ani aplicațiile cu muștar sunt contraindicate.

Indicații terapeutice ale muștarului

□ **Constipație cronică** - se iau zilnic 1-2 linguri de semințe întregi de muștar alb, pe stomacul gol, înghițindu-se cu apă. Este un tratament eficient, dar contraindicat persoanelor care suferă de colon iritabil.

□ **Intoxicații** - se amestecă 1 lingură de făină de muștar negru într-un pahar de apă și se ia pe stomacul gol. Provoacă aproape instantaneu un acces de vomă care va elimina materiile toxice din stomac.

□ **Lipsa poftei de mâncare** - se pune un sfert de linguriță de făină de muștar negru într-un pahar cu lapte. Se administrează cu un sfert - o jumătate de oră înainte de masă.

Aplicații externe cu muștar

Bronșită, astm, pneumonie - se aplică o cataplasma cu făină de muștar negru pe zona toracelui. Se menține atât timp cât senzația de arsură nu este foarte puternică, după care se îndepărtează și se acoperă zona tratată cu un material calduros.

Dureri reumatice, nevralgii - în apa fierbinte din cadă se pune un săculeț cu 100-200 grame de semințe de muștar negru. Se lasă circa 10 minute, după care se îndepărtează. Se fac băi generale în această apă cu durată de 10 minute. Este un tratament valabil și în astmul cronic, în durerile cu diverse localizări produse de expunerea îndelungată la frig sau curenți de aer.

Precauții și contraindicații la tratamentul cu muștar

Copiii sub 6 ani sunt extrem de sensibili la tratamentul cu muștar negru, care poate da intoxicații severe.

Administrarea prelungită a muștarului, negru sau alb, devine iritantă și toxică, mai ales la persoanele cu dispepsie, cu stomacul sau colonul sensibil, care suferă de iritații ale căilor urinare.

Cercetarea atentă a mâinilor reprezintă o metodă străveche de diagnostic în medicina chineză. Învățați și dvs. să vă apreciați singuri starea de sănătate, în funcție de forma unghiilor și a liniilor din palmă

Nu există chinez bolnav care să nu-i întindă mâna medicului, nu din politețe, ci pentru ca acesta să-i examineze cu atenție forma, structura pielii, degetele, unghiile, cutele și liniile mai pronunțate sau mai șterse din palmă. Pentru medicii chinezi mâna este o hartă a întregului organism, cu ajutorul căreia speră să pună un diagnostic.

Această metodă de diagnosticare, cunoscută încă din Antichitate și în India, Grecia și Egipt, se numește chirologie (de la grecescul „chir” = mână și „logie” = învățătură). În prezent, ea este practică în Europa, mai ales de terapeuții specializați în cele peste 150 de semne, din care se pot trage importante concluzii medicale. Ei nu se bazează în mod exclusiv pe ele, ci încearcă să combine diverse metode pentru a-și face o imagine completă asupra stării de sănătate a pacientului. Dar mâna îi poate ajuta să-și dea seama de anumite predispoziții la boli sau de sensibilități moștenite din naștere.

Cele trei linii principale din palmă le oferă și neinițiaților - care le pot recunoaște cu ușurință - indicii importante legate de sănătatea lor.

1. Linia vieții (în medicina chineză, „linia pământului”)

Spune câte ceva despre constituția persoanei respective. Dacă este lungă, vizibil pronunțată și fără întreruperi, persoana este robustă. Ramificațiile existente la baza ei (în direcția încheieturii mâinii) ar putea indica probleme în zona genitală. Dacă linia vieții seamănă cu un lanț compus din multe verigi, este posibil să existe o sensibilitate a traiectului gastro-intestinal.

2. Linia capului (la chinezi, „linia omului”)

După părerea chirologilor, se află în strânsă legătură cu creierul, sistemul nervos și simțurile. Bine pronunțată, indică și ea - ca și linia vieții - o constituție robustă. O „insulă” situată pe această linie (se desparte și pe urmă se unește din nou) ar putea indica migrene moștenite din naștere, iar o „insuliță” situată sus, în apropierea degetului arătător, o vedere slabă condiționată genetic.

3. Linia inimii (la chinezi, „a cerului”)

După cum arată și numele, această linie se află în strânsă legătură cu inima și cu vasele de sânge. Când este foarte pronunțată, ea ar putea indica o anumită predispoziție la afecțiunile vasculare. Predispoziția către hipotensiune se poate recunoaște după două linii drepte și scurte, care întretaie linia inimii în apropierea inelarului. Indiferent de câtă încredere acordă oamenii medicinei alternative sau celei clasice alopate, merită cu prisosință ca ei să-și examineze mâinile și dacă văd vreo modificare, mai ales a degetelor, să se adreseze unui specialist.

Tabelul pe care vi-l prezentăm mai jos arată semnele, modificările posibile și cum pot fi ele interpretate:

□ **Simptomul:** Unghia se bombează, arătând ca sticla unui ceas.

Cauza posibilă: Unghiile bombate din naștere sunt, în general, inofensive. Dar când bombarea lor se produce în timp, cauza poate fi apariția unor afecțiuni pulmonare grave sau cardiace.

Soluții: Consultați medicul.

□ **Simptomul:** Unghie îngustă, în formă de lingură, arcuită în sus, adeseori casantă.

Cauza posibilă: Unghiile pot fi așa din naștere și nu reprezintă un pericol, dar dacă apar brusc, cauza poate fi lipsa de fier și anemia.

Soluții: În caz de anemie, trebuie consultat medicul. În ce privește lipsa de fier, ea poate fi urmarea unei alimentații greșite și se compensează consumând organe de vită (splină, ficat), cereale integrale, pătrunjel, suc de ovăz sau ovăz încolțit.

□ **Simptomul:** Unghia se arcuiește în jos și, uneori, se îngroașă. Seamănă cu o gheară.

Cauza posibilă: Dacă nu sunt ereditare, unghiile-gheară pot fi indicii pentru dereglări ale irigației sanguine. Dacă „gheara” apare doar la unghia arătătorului, poate fi vorba de o predispoziție la astm sau lipsă de calciu.

Soluții: Dereglările irigației sanguine trebuie tratate de medic. Pentru lipsa de calciu se recomandă leguminoasele (fasole, mazăre, linte), nucile, produsele lactate, calciul natural obținut din coji de ouă pisate, multă apă.

□ **Simptomul:** Una sau mai multe adâncituri apărute de-a lungul unghiilor.

Cauza posibilă: Cea mai frecventă este manichiura prost făcută sau o boală care a împiedicat pentru scurtă vreme creșterea unghiei. Dacă există și o pată, înseamnă că unghia a fost strivită sau lovită cândva în acel loc.

Soluții: Unghia se reface în 130-180 de zile, timp în care adâncitura dispare de la sine. În ceea ce privește manichiura: atenție la rădăcina unghiei. Pelița trebuie împinsă ușor cu un bețișor moale.

□ **Simptomul:** Striuri verticale care se întind de la rădăcină la vârful unghiei. Sau dungi albe care apar sub unghie.

Cauza posibilă: Aceste striuri apar, în general, la persoanele cu pielea uscată și sunt inofensive. Dar ele pot fi și semnele unui psoriazis ce urmează să se instaleze sau semnele artritei. Dungile albe și lungi pot fi un semn că e vorba de o ciupercă (micoză).

Soluții: Uneori e suficient să consumați mai multe lichide. Dacă sunt permanente, striurile pot fi înlăturate pilind cu grijă unghia. În caz de micoză, trebuie consultat medicul. Cu cât mai repede, cu atât mai bine.

□ **Simptomul:** Pete de culoare închisă sub unghie.

Cauza posibilă: Cauza cea mai frecventă sunt sângerările provocate de răniri (înțepături). Mai rar, punctele și petele negre indică prezența mare de toxine în organism.

Soluții: În cazul când e vorba de un exces de toxine în organism, apelați la zile de post cu lichide. Cel puțin o dată pe săptămână, beți sucuri de legume și fructe, luați detoxifiant din plante.

□ **Simptomul:** Pete galbene pe unghie sau dedesubtul ei.

Cauza posibilă: La fumători sunt urme de nicotină, dar dacă unghia devine casantă și se îngroașă, pricina poate fi o micoză sau o dereglare a funcției ficatului sau a fierii.

Soluții: Petele produse de nicotină se îndepărtează cu apă și oțet sau lămâie. Dacă motivul apariției petelor este neclar, trebuie consultat medicul.

□ **Simptomul:** Umflarea temporară a degetelor, mâinilor și încheieturilor.

Cauza posibilă: La femei, dacă procesul inflamator se produce între ziua a 24-a și a 28-a a ciclului, s-ar putea să fie vorba de reținerea lichidelor. În general, dacă umflăturile se instalează permanent, în cauză pot fi probleme legate de circulația limfei și trebuie consultat medicul.

Soluții: Depunerile de apă se rezolvă cu... apă: beți cel puțin 2 litri de apă plată pe zi sau ceaiuri de plante (urzică, teci de fasole), reduceți drastic sarea, luați potasiu (banane) și tinctură de ienupăr.

□ **Simptomul:** Degete și mâini reci, chiar și când afară e cald.

Cauza posibilă: Dereglări ale circulației sângelui sau hipotensiune. Dacă degetele devin brusc reci ca gheața și palide, cauza ar putea fi așa-numitul sindrom Raynaud, dar diagnosticul trebuie să-l pună medicul.

Soluții: În caz de tulburări de circulație, renunțați la țigări și cafea și faceți permanent mișcare. Pacienții cu sindromul Raynaud suferă, adesea, de angoase și stres. Li se recomandă tehnici de relaxare.

Un remediu atotputernic:

Tinctura de propolis

Se pun într-o sticlă de culoare închisă 50 g propolis solid (cumpărat de la apicultori), 500 ml alcool alimentar în diluție de 30%. Se ține sticla într-o oală cu apă caldă câteva ore. Apoi se agită zilnic, timp de o săptămână, până se topește. Se beau 30 de picături, într-o ceșcuță cu 100 ml apă caldă, de trei ori pe zi, înainte de masă. Este contraindicată administrarea lui cu orice fel de ceai, doar apă simplă, care în contact cu picăturile se face lăptoasă. Intern: se recomandă pentru toate infecțiile renale, calculi și nisip, chiar și la vezica biliară. Ajută la înmulțirea anticorpilor și revitalizează ficatul. Pentru afecțiuni digestive se iau doar 10 picături, după masă. Extern: se tamponează eczemele, rănilor infectate, înțepăturile de insecte, locurile

cu iritații alergice ale pielii. Se ung încheieturile cu dureri reumatice și gâtul, în caz de răceală, bronșite și laringite. Extern, se poate folosi la copii numai după vârsta de trei ani. E bine să conștientizați puterea propolisului - un adevărat miracol produs de albine - însoțind administrarea lui de rugăciuni și liniște interioară.

Rețeta-minune contra reumatismului

La o jumătate de litru spirt medicinal se adaugă 2 lingurițe sare de lămâie și 2 lingurițe sare fină de bucătărie. Se lasă la macerat 7-10 zile, agitându-se zilnic. Când perioada expiră, soluția se folosește la frecții și comprese. Frecțiile se fac zilnic, de două ori, lăsând să se usuce spirtul pe piele. Și compresele se lasă să se usuce pe locul dureros. Cu acest tratament se scapă de dureri.

Băutură emolientă cu miere, recomandată în astmul bronșic

Într-o punguță de pânză foarte curată puneți 125 g semințe de in. Introduceți-o într-un vas cu 400 ml de apă. Fierbeți pe foc domol, până obțineți un lichid vâcos. Luați vasul de pe foc, lăsați compoziția să se răcească, apoi adăugați zeama de la trei lămâi și 400 g miere de bună calitate. Puneți amestecul într-un borcan de culoare închisă și lăsați-l la macerat 2-3 zile, la rece, după care preparatul este gata. Luați câte o linguriță înainte de fiecare masă. Este un excelent emolient în afecțiuni bronșice și cu rezultate deosebite în astmul bronșic.

Băutură reconfortantă pentru anemici

Luați 2 ouă de la găini crescute în curte, spălați-le bine și puneți-le așa, întregi, într-un borcan. Turnați peste ele zeama de la o jumătate de kilogram de lămâi. Lăsați borcanul acoperit timp de 24 ore, interval în care o parte din calciul conținut în coaja ouălor trece în sucul lămâilor. Scoateți apoi ouăle, spargeți-le și separați gălbenușurile, pe care le frecați bine cu o lingură de zahăr și un pachetel de zahăr vanilat, după gust. Amestecați zeama de lămâie din borcan cu gălbenușurile astfel pregătite și cu 250 g de miere. Albușurile nu se folosesc. Păstrați amestecul la rece, în frigider. Înainte de masă, dați copiilor să bea câte o lingură din acest preparat diluat cu sifon sau apă minerală.

P.S.: Bunica prepara în fiecare toamnă și primăvară, această băutură, care merită trecută în rândul medicamentelor cu rezultate remarcabile. Învieorează întreg organismul și redă pofta de viață. Copiii apatici și palizi, ale căror mame erau interesate de sănătatea lor, făceau mereu acest tratament. Medicamentul acesta este minunat și pentru cei care stau multe ore la serviciu și n-au mese ordonate. În loc să folosească sucurile artificiale, cu tot felul de aditivi alimentari, pot prepara cu puțin efort această miraculoasă băutură.

Alifie contra micozelor

O rețetă veche; se iau o ceapă tocată mărunt, 50 ml ulei de floarea-soarelui, ceară de albine, câteva granule de tămâie. Toate ingredientele se pun pe foc până ce se omogenizează (ceapa se va dizolva complet). Se vor separa două substanțe: una fină, omogenă, care se va folosi drept unguent pentru zona afectată (ce se va usca complet), cealaltă compusă din resturi, care se va arunca.

Leacuri pentru bolile de ficat, contra căderii părului și pentru abcese dentare

Leacuri pentru ficat

□ 1 kg de sunătoare uscată și mărunțită se fierbe în 5 litri de apă, până ce lichidul se reduce la jumătate. Se strecoară, se lasă să se răcească puțin, apoi se adaugă 1 kg de miere de albine polifloră. Se pune conținutul în sticle și se păstrează la frigider. În fiecare dimineață, cu o jumătate de oră înainte de masă, se iau 100 ml din acest sirop. Rezultatele sunt foarte bune. Cu această rețetă, s-a vindecat icter negru.

□ 50 g pelin, 50 g troscot, 50 g pătlagină, 50 g anghinare, 50 g sunătoare. Plantele se fierb în 5 litri de apă, până rămâne un litru. Se adaugă 1 kg miere de albine polifloră peste ceaiul strecurat și se mai fierbe până rămâne încă o dată 1 litru. Se ia câte un păhăruț mic, de Țuică, de trei ori pe zi, înainte de masă. Tot timpul tratamentului se bea ceai de sunătoare în loc de apă. Se face pauză o lună.

Leac contra căderii părului

Se taie rostopască mărunț, se umple o sticlă de 1 l pe trei sferturi, se toarnă deasupra oțet de mere și se lasă la macerat timp de trei săptămâni. Se filtrează și se fricționează capul la fiecare două zile.

Abcese dentare

Până mergeți la dentist, puteți domoli durerea aplicând pe gingie cataplasme groase cu argilă rece. Se lasă 2 ore, apoi se schimbă. Argila se înmoaie cu apă sau ceai până se face o pastă moale, care se pune între două bucăți de tifon, apoi se aplică pe gingie.

Remediu cu ardei iuți contra durerilor sciaticice

Cu zeci de ani în urmă eram tânăr și fericit, dar mereu mi se dezlanțuia o durere în șolduri, când într-o parte, când în alta, care țineau zile întregi, de nici nu puteam să respir. Mama, care cunoștea multe plante de leac, a încercat să mă vindece, dar nici una nu s-a potrivit cu boala mea. Din fericire, am găsit într-o carte o rețetă cu care m-am vindecat: într-o sticlă de lapte cu gura largă se pun 18 ardei iuți (roșii) mărunțiți, peste care se toarnă 100 ml Țuică curată de fructe de 40 de grade. Se lasă la macerat 10 zile, lângă o sursă potrivită de căldură. Se strecoară și se trage în sticlute mici, de culoare închisă. Se aplică pe un tampon de vată, cu care se unge partea dureroasă (de obicei, seara, la culcare). Preparatul acționează rapid asupra sciaticii și boala nu recidivează. Dacă apar iritații pe piele, se recomandă ungerea în prealabil cu alifie de gălbenele.

„Cum m-am vindecat de Zona Zoster”

Am făcut Zona Zoster pe fond nervos. Am mers la medicul de familie și mi-a recomandat o listă cu medicamente. Dar durerile cumplite continuau. Am mers la alți medici, dar medicamentele recomandate n-au avut nici un efect. Într-o zi, cineva m-a îndemnat să fac acupunctură. M-am dus într-o doară, dar tratamentul a avut efect imediat. Într-o săptămână, mi-a dispărut Zona Zoster. Simțeam cum, în locurile unde mi se înfingeau acele, durerea ceda.

Reumatism cronic. Preparatul se numește tinctură de untul-pământului și rezultatul a fost miraculos.

CURA CU STRUGURI

Judecând după numele său - vița de vie - fără îndoială că în frunzele, în seva și în fructele acestei plante se află o tainică energie a vieții. Mult mai apropiați de natură ca noi, înaintașii noștri botezau florile, arborii și ierburile de leac în funcție de virtuțile lor. Și nu s-au înșelat niciodată. E suficient să ținem un ciorchine de strugure în soare, ca să înțelegem că reprezintă una din corolele de minuni ale firii. Lumina filtrată prin boabele translucide, culoarea de miere și de ambră brumată, gustul dulce și rafinat explică de ce în antichitate strugurii erau considerați fructe sacre. Nici o mirare: acum, la început de mileniu, faima lor e la fel de puternică, dar de data asta, explicată științific. Motivul? Până nu demult apreciate doar ca materie primă pentru vin, aceste fructe au devenit materie primă pentru medicamente, datorită proprietăților lor terapeutice. Studii riguroase, făcute în laboratoare și clinici de prestigiu din lume, demonstrează că strugurii, consumați din belșug, rivalizează ca acțiune terapeutică cu o întreagă industrie de medicamente. La loc de frunte se află rezultatele privitoare la acțiunea de prevenire a bolilor tumorale, inclusiv a cancerului, cercetări in vitro și chiar de laborator, punând în evidență faptul că acidul elagic conținut de struguri reduce cu până la... 70% incidența cancerului, în special a celui pulmonar. O primă aplicație: mai ales persoanele care inspiră noxe, fumătorii activi sau pasivi, trebuie să consume pe timpul toamnei mari cantități de struguri proaspeți. O altă componentă, întâlnită din abundență mai ales în strugurii roșii și negri, quercitina, inhibă dezvoltarea melanoamelor maligne (una din cele mai invazive și mai greu de tratat forme de cancer), fiind și o speranță în tratarea tumorilor metastazate. Aceeași quercitină este un protector al inimii, ajută la menținerea supleții vaselor de sânge, întărește capilarele și

încetinește considerabil procesul de îmbătrânire. Resveratrolul, o altă substanță conținută de struguri, este un elixir mai ales pentru femei, studii clinice arătând că ameliorează activitatea hormonală, fiind de un imens ajutor pentru reglarea ciclului menstrual, combaterea hirsutismului, a hipoplaziei mamare (insuficienta dezvoltare a sânilor), a infertilității și a menopauzei premature. De asemenea, această substanță ajută la prevenirea și combaterea cancerului la sân și a tumorilor mamare în general.

O precizare importantă

În primul rând, strugurii trebuie consumați cu tot cu coajă pentru a avea efectele terapeutice scontate. Oricât vi s-ar părea de amăruie, înecăcioasă ori neplăcută la gust, acceptați ideea că trebuie să mestecați bine și să înghițiți această coajă. De ce? Pentru că în coajă și în micul strat gelatinos dintre ea și pulpa fructului se află cele mai valoroase substanțe sub aspect terapeutic. Dacă vrem să profităm din plin de valoarea acestui fruct, ar fi bine să mestecăm și sâmburii, care conțin un ulei gras ce reduce colesterolul și menține sănătatea vaselor de sânge. Strugurii conservați păstrează sub 10% din proprietățile curative ale celor proaspeți, iar vinul, sub 6%, așa încât cei care imaginează variante „originale” ale curei de struguri trebuie să știe că nimic nu substituie forța unui strugure proaspăt, „adevărat”.

TERAPIA CU STRUGURI

Cura de mare intensitate

Începe cu o perioadă „de încălzire” de trei zile, în care se consumă progresiv: o jumătate de kilogram de struguri în prima zi, un kilogram în a doua zi, ajungându-se la 1,5 kilograme în cea de-a treia zi. După aceste zile în care ne obișnuim digestia și metabolismul cu strugurii, urmează 5 zile (dacă vreți să slăbiți drastic pot fi și 10 zile), în care se consumă numai și numai struguri, ca atare sau sub formă de suc (must). Se consumă în fiecare zi minimum 1,5 kg de struguri ori 1,2 litri de suc proaspăt, cantitatea maximă fiind de 3-4 kg de struguri ori 2,4 litri de suc pe zi. După ultima zi de cură ne reobișnuim gradat cu alimentele normale, consumând mai întâi infuzii de plante îndulcite cu miere și alimente ușoare (supe de legume calde, cartofi fierți), ajungând ca în 3-4 zile să ne alimentăm normal.

Recomandări: pentru un maximum de efect este necesar, în primul rând, ca întotdeauna să fim bine aprovizionați cu struguri, așa încât să nu rămânem fără „combustibil” și să apelăm, sub imboldul foamei, la alimentele din frigider. Strugurii trebuie să fie dulci, bine copti, proaspeți (să nu fi intrat în fermentație sau să se fi deshidratat la soare) și parfumați. Singurul supliment care se permite pe parcursul curei sunt ceaiurile calde neîndulcite de chimen, menta piperată ori cimbrisor pentru a vă încălzi corpul (care în această perioadă este mai sensibil la frig) și pentru a combate eventuala diaree sau crampele abdominale.

Efecte: cura de mare intensitate este o veritabilă mătură pentru organism, ne curăță de toxine, elimină prompt obezitatea, reglează metabolismul, întărește sistemul cardiovascular. Cura cu struguri curăță și înfrumusețează tenul și pielea, combate acneea, erupțiile cutanate, ajută la vindecarea dermatozelor, rebele la alte forme de tratament. În urma proceselor de dezintoxicare declanșate prin această cură, pielea devine strălucitoare și catifelată, iar surplusul de greutate este cu ușurință eliminat.

Cura de intensitate medie

Timp de două zile pe săptămână nu se consumă nimic altceva decât struguri: 1,5 - 3 kg pe zi. Ziua de cură începe întotdeauna la ora 00 și se termină la ora 00 a zilei următoare. Este bine ca zilele de cură să nu fie la o distanță prea mare una de cealaltă, repausul de o zi între ele fiind suficient (cele mai convenabile zile s-au dovedit a fi cele de vineri și duminică - când programul este mai lejer).

Recomandări: Cura de două zile pe săptămână trebuie ținută o lună. Veți vedea că, în acest răstimp, organismul va cere instinctiv alimente mai ușoare și mai bogate în vitamine și minerale (fructe, legume, lactate proaspete), ceea ce vă va ajuta să slăbiți armonios. În cazul în care apar probleme, cum ar fi diaree ușoară sau crampe, puteți consuma în ziua de cură mici cantități de ceai de chimen ori mentă, neîndulcite. La ieșirea din cură introduceți pâinea prăjită, orezul, aperitivele uscate.

Efecte: scăderile în greutate sunt mai puțin spectaculoase ca la cura precedentă, dar dacă între zilele de cură mențineți o alimentație regulată (fără suplimente între mese) și ușoară (fără prăjeli, carne, dulciuri

suculente) veți scădea încet și sigur în greutate - 1-3 kilograme pe săptămână. În rest, se mențin efectele de la cura precedentă, dar ceva mai reduse.

Cura în varianta blândă

Inedit la această cură este că se pot consuma și alte alimente în afară de struguri. Cantitatea de struguri crește gradat astfel: în prima zi se consumă o jumătate de kilogram de struguri, repartizați la cele trei mese principale (de exemplu, câte un ciorchine înainte de fiecare masă). A doua zi se va consuma cu o jumătate de kilogram mai mult, deci un kilogram de struguri, repartizați la mesele principale. Se crește cu câte o jumătate de kilogram pe zi, așa încât, în a șasea zi, se ajunge la 3 kilograme de struguri, repartizați la cele trei mese principale. Se menține această cantitate timp de încă trei zile (deci în zilele 7, 8, 9), după care se revine la alimentația normală.

Recomandări: strugurii se consumă întotdeauna înainte de masă, fiind repartizați echilibrat, așa încât să nu ajungem să mâncăm la cină 2 kilograme de struguri, în timp ce în restul zilei ne-am delectat cu toate bunătățile, în afară de struguri. Între mese nu se mănâncă nimic. Mesele se iau pe cât posibil la aceeași oră. Cura se poate repeta după trei zile de pauză.

Efecte: scăderea în greutate este lentă, dar sigură, cu condiția să nu facem abuzuri alimentare. Strugurii (mai ales cei dulci și cu un parfum fin, gen Hamburg) sunt printre puținele fructe al căror consum nu produce o creștere spectaculoasă a poftei de mâncare. Datorită faptului că sunt bogați în zaharuri foarte ușor asimilabile, consumarea lor elimină prompt stările de slăbiciune (provocate de scăderea glicemiei), care apar frecvent în curele de slăbire. Mai mult, s-a constatat o acțiune echilibrantă la nivel nervos, ce are drept efect eliminarea nevoii imperioase și maladive de a mânca pe durata curei. Persoanele care au un apetit „tăios”, care nu rezistă la regimuri mai radicale (cum ar fi postul negru), pot apela cu încredere la această cură, impunându-și doar să mănânce la ore regulate și să înceapă fiecare masă, conform prescripției, cu struguri.

MIC GHID TERAPEUTIC AL CUREI CU STRUGURI

Obezitate și îngrășare - toate cele trei cure cu struguri vizează explicit o scădere mai mult sau mai puțin bruscă în greutate. Important este că, pe lângă acest efect, se produce și o eliminare masivă a toxinelor din corp, care va favoriza apoi menținerea greutateii în limitele pe care le dorim.

Hipertensiune - în formele ușoare de hipertensiune, cura cu struguri este un remediu excelent și foarte blând. Ea nu le este însă recomandată celor cu hipertensiune gravă, cărora medicul le-a contraindicat aportul de lichide în organism.

Bolile de ficat (hepatită, sechele post-hepatice) - cura trebuie făcută cel puțin o dată pe an, după ea evitându-se consumul alimentelor grase, grele, prăjeli etc.

Afecțiuni biliare - cura cu struguri este recomandată mai ales în tratamentul dispepsiei, a colecistitei și pentru prevenirea și tratamentul litiazei biliare în forme ușoare.

Digestie lentă - se recomandă ca strugurii (nu foarte dulci) să fie consumați cu minimum 30 de minute înainte de masă.

Constipație - strugurii stimulează digestia, peristaltismul intestinal, cojile lor acționând ca un „piston natural” care împinge din colon materiile reziduale.

Gută - strugurii în cantitate mare mobilizează și elimină din organism acidul uric.

Tulburări hormonale la femei - se pare că strugurii au efecte cu totul deosebite asupra gonadelor și glandelor cortico-suprarenale, care secretă o bună parte din hormonii frumuseții feminine. Din acest motiv cura cu struguri este indicată contra îmbătrânirii premature a pielii, hirsutismului (creșterea firelor de păr în zone nespecifice la femei), acneei, uzurii fizice pe fond de stres, eczemelor de etiologie necunoscută.

Menometroragii - se recomandă mai ales strugurii roșii și negri mai bogați în taninuri, care reduc cantitatea de sânge menstrual și chiar opresc sângerarea.

Anemie - mai ales strugurii roșii și negri conțin substanțe antianemice în cantități importante, în plus, vitaminele din complexul B ajută la fixarea fierului.

Hemoroizi - strugurii cu tot cu coajă sunt un remediu extraordinar contra constipației și în același timp, un tonic venos. Cura cu struguri, împreună cu remediile locale (unguent de tătăneasă, de cătină) este o combinație infailibilă în această afecțiune.

Contraindicații la cura cu struguri

Bolile în care este strict contraindicată cura cu struguri sunt: diabetul, problemele renale grave, hipertensiunea gravă, retenția de apă în țesuturi, colita de fermentație, diareea cronică.

Rețete de frumusețe

Sucul proaspăt de struguri este o excelentă soluție demachiantă și întineritoare a pielii. Are un efect vitaminizant, ușor răcoritor și calmant. Este recomandat atât pentru tenul normal, cât și pentru cel gras și cel iritat. Se fac seara spălări ale feței cu o bucățiță de vată înmuiată bine în suc, după care se aplică pe față vreme de 10 minute un tifon îmbibat cu suc de struguri. În general, se folosesc strugurii albi și ceva mai acri.

Cojile care rămân de la stoarcerea strugurilor reprezintă, din punct de vedere medicinal, cea mai activă parte a strugurelui. Aici, în coajă, se găsesc taninurile, substanțe cu efecte astringente, cicatrizante și antiseptice asupra pielii. După stoarcerea sau pasarea strugurilor, se formează turte din cojile rămase, care se aplică direct pe față, timp de 10-30 de minute pe zi. Constituie un remediu redutabil pentru tratarea tenului cu pori mari (coajă de portocală) și a dermatozelor ușoare. Tratamentele tenului cu coajă de strugure pot fi făcute și ocazional, dar efecte mai vizibile și mai durabile se obțin prin 5-7 zile de tratament.

Un dar ceresc pentru sănătate - SOMNUL

Adormiți greu, aveți un somn agitat, dimineța vă simțiți mai obosiți decât seara? Dacă da, este foarte posibil să fiți “beneficiarul” unei maladii care prinde proporții pe întreg mapamondul: insomnia

O statistică recentă arată că în majoritatea țărilor civilizate, aproape jumătate din populație se confruntă pe parcursul vieții cu probleme majore legate de somn. Ce a făcut ca insomnia să capete asemenea proporții în ultimii ani? Primul răspuns pe care îl dau specialiștii este ușor de intuit: stresul. Problema omului contemporan este că ajunge adesea într-un cerc vicios: lipsa de odihnă îl face să acumuleze foarte ușor tensiune psihică, iar starea de tensiune psihică împiedică relaxarea și regenerarea prin somn, ceea ce îl va face și mai sensibil la stres ș.a.m.d. Între alte cauze provocatoare de insomnie, la loc de frunte se află: schimbările climatice din ultimii ani, care perturbă puternic activitatea nervoasă, hrana ticsită cu aditivi alimentari excitanți, uitatul la televizor (o continuă sursă de agitație), lipsa de activitate fizică, care duce la economisirea unor cantități uriașe de energie, care apoi se cer consumate, împiedicându-ne să dormim.

Atunci când lipsa de somn apare doar câteva nopți pe lună, nu este o problemă, dar când tulburările apar zi de zi, putem spune fără să exagerăm că trăim o adevărată calamitate. O medie de patru ore de somn pe noapte duce rapid la slăbirea organismului sau după caz, la creșterea necontrolată în greutate, diabet, creșterea tensiunii sanguine, instabilitate psihică și mentală. Lipsa somnului reprezintă 60% din cauzele accidentelor rutiere, în unele țări ea este pedepsită la fel de aspru ca și conducerea sub influența alcoolului. Iată așadar câteva motive extrem de întemeiate pentru a ne apleca asupra acestei activități aparent banale: dormitul.

Spune-mi cum dormi, ca să-ți spun cât de odihnit ești.

Specialiștii nu se pot pune de acord asupra cantității de somn necesare pentru un om, așa încât regenerarea sa fizică și psihică să fie optimă. Cercetătorii germani sunt de părere că sunt necesare opt ore pe zi, cei francezi spun că șase ore sunt suficiente, în timp ce cifra vehiculată în SUA este de șapte ore. Pe de altă parte, fiecare om are propriile sale ritmuri biologice și ca atare, perioada optimă de somn poate diferi mult de la un individ la altul. Dar nu cât dormim, ci cum dormim este mai important. Sunt cunoscute cazuri în care oamenii dorm 3-4 ore pe noapte, însă foarte profund, după care sunt într-o formă excelentă,

dar și oameni care după zece ore de somn pe noapte simt că ar mai avea nevoie de un supliment consistent. Din fericire, există mulți factori ce influențează și chiar modelează somnul, care poate fi la un moment dat dirijat, așa încât să devină foarte plăcut și odihnitor.

Metode naturale de îmbunătățire a somnului

1. Crearea spațiului de protecție

Cei mai mulți oameni au o sensibilitate foarte mare la ambianța în care dorm. Din acest motiv, dormitorul trebuie să devină un adevărat spațiu “sacru”, impregnat de liniște și de tihnă, în care să ne simțim izolați și protejați de toate influențele perturbatoare. Pe cât posibil, din dormitor vor fi scoase toate aparatele electrice. Ceasul deșteptător și alte accesorii de acest gen vor fi puse cât mai departe de pat, în timp ce interiorul va fi decorat în nuanțe lipsite de stridență și cât mai aproape de cele naturale (culoarea lemnului, mai ales în combinație cu alb, este foarte odihnitoare). Mai mult, niciodată nu vom lucra, nu vom avea discuții și nu vom face proiecte în încăperea în care dormim și mai ales, în apropierea patului.

Păstrarea unei curățenii impecabile, aerisirea dimineța și seara a dormitorului, lenjeria de pat de culoare albă vor fi de asemenea de un real folos, oferind un anumit confort psihic și ajutând la “limpezirea” somnului. De ce sunt atât de importante toate aceste detalii referitoare la ambianța în care dormim? Ei bine, cercetătorii au constatat că atunci când ne aflăm la granița dintre starea de veghe și somn, mintea - și în special subconștientul - este extrem de receptivă la orice sugestie dată de mediu. Un mediu dezordonat, marcat de tensiune, va induce o sugestie de stres, în timp ce, din contră, un mediu prietenos, curat și liniștit, va induce o stare de calm și de relaxare.

2. Alimentația sedativă

Ce, când și cât mâncăm are o mare importanță asupra calității somnului, mulți dintre cei care suferă de o formă sau alta de insomnie putând elimina foarte simplu această tulburare prin câteva schimbări aduse în alimentație.

- Mâncați regulat - este un sfat important, mai ales pentru persoanele care adorm greu sau care au un somn foarte agitat. Se pare că regimul de viață cu mese la ore fixe și cu cantități moderate de hrană are darul de a regulariza activitatea nervoasă, conferind un fond de stabilitate psihică, care este de un imens ajutor în tratarea insomniei.

- Evitați mesele luate după ora 20, în general; suprapunerea proceselor digestive peste perioada de somn nu este de dorit. Credința populară că cel care mănâncă înainte de culcare va avea vise urâte are și o fundamentare științifică arătând că activitatea sistemului nervos este perturbată de mesele luate târziu sau atunci când suntem deja foarte obosiți.

- Nu vă înfometați inutil - curele drastice de slăbit au, între altele, “darul” de a da insomnii severe, dintr-un motiv foarte simplu: organismul supus la foame este într-o continuă stare de alertă. Din același motiv, anularea totală a mesei de seară nu este indicată nici pentru persoanele gurmănde, care vor trăi o adevărată frustrare cauzată de lipsa de hrană, frustrare tradusă prin insomnie.

- La nevoie, recurgeți la dulciuri (cu excepția ciocolatei), luați-vă desertul seara. De ce? Pentru că după consumarea, chiar și a unei cantități moderate de dulciuri, creierul eliberează anumite substanțe care conferă o stare de mulțumire, foarte propice pentru inducerea unui somn plăcut și odihnitor.

- Eliminați alimentele excitante - teobromina din produsele cu cacao, cofeina din cafea și din ceaiul negru și verde, majoritatea amelioratorilor de gust și de aromă din alimentele industrializate sunt un stimulent puternic al sistemului nervos, alungând cu promptitudine somnul. Feriți-vă de ele, dacă nu vreți să aveți multe nopți albe.

- Consumați cu predilecție hrană cu efecte sedative și de reglare a activității sistemului nervos - ne referim, desigur, la alimente naturale, cum ar fi salata verde, semințele de dovleac, mierea de tei și de salcâm, ceapa, conopida, țelina (rădăcina), cartofii (mai ales “natur”), bananele, condimentele blânde (fenicul, mărar, măghiran), ceaiurile de tei, mușetel sau sunătoare.

3. Plantele psihotrope

În medicina populară românească, somnului i se acordă o importanță cu totul specială. Era profund înrădăcinată credința că în somn sufletul omului ajunge pe alte tărâmuri, în care se poate întâlni cu spirite

mai bune sau mai rele, care îl vor marca nu numai în timp ce doarme, ci și după trezire. De pildă, întâlnirea tinerelor fete cu zburătorii le dădea un somn greu și agitat, topindu-le puterile, în timp ce întâlnirea flăcăilor cu ielele era foarte periculoasă, putându-le lua mințile și chiar viața. Strigoii sau moroii erau cei care dădeau vise urâte și coșmaruri, în timp ce “cei din vânt” dădeau tulburări nervoase, mergând până la paralizie. În schimb, întâlnirea zânelor, a îngerilor sau a rudelor “plecate dincolo” era de bun augur, în somn apărând rezolvarea unor probleme, fiind primite adevărate ghidări și sugestii privitoare la viață. Pornind de la aceste premise, au fost descoperite zeci și sute de remedii vegetale, utile pentru protecția psihică în timpul somnului, dar și pentru o odihnă mai profundă, pentru o regenerare fizică și sufletească deplină. Dacă până acum se poate spune că este vorba doar de superstiție, cercetările făcute asupra plantelor folosite pentru somn în medicina populară au pus în evidență fără putință de tăgadă că ele au o influență cât se poate de benefică asupra psihicului. Încă nu se știe mecanismul de acțiune al plantelor psihotrope (“tropos” în limba greacă înseamnă “mișcare”, deci plantele psihotrope sunt cele care mișcă, care produc o schimbare în starea de spirit), dar este sigur că ele au efect atunci când se urmărește corectarea tulburărilor de somn cu ajutorul lor. Lista acestor plante este mult prea mare pentru a o cuprinde în acest articol, în cele ce urmează făcând doar câteva sugestii în acest sens:

Valeriana (*Valeriana officinalis*) - rădăcina sa este remediul de căpătâi în tratarea insomniilor rebele. Vă recomandăm administrarea sa sub formă de tinctură. Se ia o linguriță dizolvată într-un pahar de apă, cu un sfert de oră înainte de culcare. Efectul somnifer este rapid, iar în medicina populară, se spune că valeriana protejează împotriva influențelor malefice și ferește de visele urâte.

Sulfina (*Melilotus officinalis*) - este un somnifer ceva mai blând decât valeriana, neîncetînd procesele de gândire și putând fi luată în cazurile mai ușoare de insomnie. Se administrează sub formă de pulbere (obținută din partea aeriană înflorită). Se ia o linguriță pe stomacul gol, seara la ora 19 și eventual încă una la ora 22. Este o plantă foarte utilă și în tratarea insomniei femeilor ajunse la menopauză, care au bufeuri, palpitații, stări de nervozitate care le împiedică să adoarmă.

Brusturele dulce (*Petasites hybridus*) - crește pe văile pâraurilor de munte și are o frunză asemănătoare cu a brusturelui obișnuit, doar că are un parfum dulce extrem de evident, de unde și numele. Frunza acestei plante are un efect calmant cu totul special, limpezind visele, alungând coșmarurile, fiind de un real ajutor persoanelor care se trezesc noaptea cu o stare puternică de anxietate, după care nu mai pot adormi. Se administrează de asemenea sub formă de pulbere. Se ia o linguriță de trei ori pe zi, pe stomacul gol, dintre care o dată seara, înainte de culcare.

Pelinul (*Artemisia absinthum*) - este o plantă care nu are efect somnifer propriu-zis, însă este foarte utilă persoanelor cu un somn greu și care au probleme la trezire. Se ia sub forma de tinctură - 50 de picături de trei ori pe zi, dintre care o dată imediat după trezire. Cura cu tinctură de pelin nu va fi mai lungă de două săptămâni, cu alte două săptămâni de pauză, întrucât dă dependență.

PROPOLISUL - panaceul primăverii

Cel mai puternic medicament al naturii e preparat în stupul albinelor

Nici n-apucă primăvara să vină, cu cortegiul ei de muguri și flori, când roiurile de albine își pornesc deja colindatul prin lumina crudă a soarelui. Niciodată nu-i prea devreme, pentru ca zburătoarele harnice și aurii să plece în căutarea nectarului. Dar prima urgență de primăvară o reprezintă propolisul, unul dintre cele mai puternice medicamente ale naturii. Amestec de substanțe de consistența rășinii, culese de pe cel puțin 20 de specii de arbori, propolisul este pentru stup o adevărată barieră de protecție. De altfel, cuvântul propolis vine din greacă și înseamnă „partea dinaintea cetății”. El a fost denumit așa de către învățații greci care, observând cum își construiesc albinele stupul, au ajuns la concluzia că această substanță joacă rolul de pavăză împotriva agresorilor externi, propolisul făcând din stup o adevărată cetate.

Studiile moderne privitoare la proprietățile acestui preparat natural i-au uimit pe oamenii de știință: nu mai puțin de 21 de bacterii, 9 specii de ciuperci parazite, 30 de tipuri de virusuri (incluzând și varietățile lor) sunt distruse de către propolis, care este cel mai puternic medicament antiinfecțios cunoscut. Iar proprietățile sale terapeutice nu se opresc aici, eficiența să fiind demonstrată în nu mai puțin de 200 de

afecțiuni. Iată de ce ne-am hotărât să cunoaștem mai bine acest produs al stupului, una din cele mai puternice arme din arsenalul terapiei naturale.

Cum se obține și unde găsim propolisul

Propolisul este un „cocteil” de substanțe vindecătoare, adunat din mugurii și de pe scoarța plopilor, a mestecenilor, a castanilor, a sălciilor, a frasinilor, a aninilor și ale unor specii de pomi fructiferi. Cum știu albinele să dozeze acest elixir, să-l combine și să-i dea în final o compoziție unitară, așa încât diferitele tipuri de propolis culese din diverse regiuni ale lumii să aibă proprietăți practic similare, este o enigmă. O enigmă este și cum au putut medicii antici, cum ar fi Galen sau Pliniu, să identifice, fără a beneficia de mijloacele moderne, proprietățile sale terapeutice. Un lucru este cert: primăvara, albinele culeg un medicament excepțional, adunat cu un efort uriaș, din mugurii abia ieșiți la lumină. Există două metode prin care apicultorii recoltează acest medicament: răzuindu-l direct de pe pereții stupului de albine sau pentru o mai mare eficiență, construind un colector special, ce preia progresiv producția albinelor, care astfel sunt stimulate să culeagă cantități tot mai mari de propolis. Remediu de tradiție în medicina naturistă din România, propolisul se găsește ușor la apicultori, fie brut, sub forma unor bulgărași maronii, fie lichid, ca tinctură alcoolizată. Propolisul brut de bună calitate se recunoaște printr-un miros specific (dulceag-amărui) foarte puternic, precum și prin lipsa de luciu (propolisul lucios are foarte multă ceară în el și ca atare, proprietățile sale sunt mult diminuate).

Preparate din propolis

Tinctura

Dacă nu vrem să luăm acest remediu gata preparat din comerț, putem să-l obținem casnic: se pun într-un borcan cu filet cincisprezece linguri rase de propolis, peste care se adaugă două pahare (400 ml) de alcool alimentar de 90 de grade. Se închide borcanul ermetic și se lasă la macerat vreme de două săptămâni, timp în care se agită zilnic, după care se filtrează. Tinctura rezultată va fi pusă în sticlute mici, închise la culoare. Se administrează din acest remediu câte 50 de picături, puse pe puțină pâine uscată sau în miere, de patru ori pe zi.

Cu foarte puține excepții, pe care le vom preciza ulterior, tinctura de propolis nu se ia diluată în apă, deoarece anumite substanțe din compoziția sa precipită (se întăresc) în contact cu apa, devenind insolubile și ca atare trec prin organism fără efect. De asemenea, nu se ia tinctura de propolis simplă, deoarece în contact cu saliva se va produce același efect ca în cazul diluării în apă.

Propolisul brut

O bucățică de propolis de mărimea unei alune se sugă asemenea unei bomboane, cât putem de mult, așa încât principiile sale active să își facă efectul local. Este un tratament recomandat în infecții la nivelul gurii, în faringite și în amigdalite. Dezavantajul acestei metode constă în faptul că propolisul nu are o acțiune amplă, asupra întregului organism, ci doar locală. Un alt inconvenient este că propolisul aderă foarte puternic pe dantură, necesitând apoi o spălare îndelungată și repetată.

Unguentul de propolis

Într-o ceșcuță (50 ml) de untură încinsă pe foc foarte mic se pun trei linguri de tinctură de propolis și o bucățică de ceară de mărimea unei alune, după care se amestecă continuu vreme de 10 minute. Se ia de pe foc untura, după care se amestecă în continuare până când se întărește. Preparatul se păstrează la frigider, folosindu-se extern contra arsurilor, pentru vindecarea contuziilor și a rănilor ușoare, contra eczemelor (mai ales a celor uscate).

Apă de propolis

Așa cum afirmam anterior, în contact cu apa, propolisul precipită și devine insolubil, pierzând astfel cea mai mare parte din calitățile sale. Totuși, cercetările arată că o soluție obținută din cinci lingurițe (aprox. 25 ml) de tinctură de propolis la un pahar de apă (200 ml) are efecte terapeutice în anumite cazuri, când tinctura simplă nu poate fi folosită, deoarece are o acțiune prea dură asupra țesuturilor. Apa de propolis, obținută în proporțiile pe care le-am prezentat, are efecte excelente în combaterea stomatitelor și a cariei dentare (se fac clătiri atente ale gurii după fiecare spălare pe dinți), precum și în tratarea unor afecțiuni genitale la femei (leucoree, cervicită).

Mierea propolizată

Se obține prin combinarea unei lingurițe de tinctură de propolis cu 3 lingurițe de miere. Este un produs recomandat copiilor, cărora li se va administra jumătate de lingură de 3 ori pe zi, pentru întărirea sistemului imunitar, pentru combaterea infecțiilor respiratorii și intestinale.

7 afecțiuni specifice primăverii care se previn și se tratează cu propolis

□ **Gripa, guturaiul** - un studiu realizat de către un cercetător german, A. Scheller, a arătat că la pacienții care iau 50 de picături de tinctură de propolis de patru ori pe zi, probabilitatea de a face o infecție cu virusul gripal scade cu până la 40%. De asemenea, la majoritatea pacienților tratați astfel cu propolis, timpul de vindecare se reduce la 3-4 zile, față de 6-7 zile la lotul martor.

□ **Bronșita, bolile respiratorii cu secreții abundente** - se ia de patru ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de 3 săptămâni. Propolisul este un excelent antibiotic, care acționează progresiv inhibând dezvoltarea bacteriilor, refăcând țesuturile lezate de către acestea, favorizând eliminarea secrețiilor în exces de pe căile respiratorii.

□ **Gastrita, ulcerul** - se pun 30 de picături de tinctură de propolis pe o felie de pâine albă uscată se amestecă bine și se înghite pe stomacul gol. Se iau 4-6 asemenea doze pe zi, care au efect cicatrizant asupra pereților gastrici, reglează cantitatea de sucuri acide secretate. Rețineți, însă, că dacă nu se administrează pe o cantitate suficient de mare de pâine uscată, tinctura poate agrava gastrita, din cauza alcoolului pe care îl conține.

□ **Colita de fermentație și de putrefacție** - se pun 50 de picături de tinctură de propolis într-o lingură de miere și se înghit pe stomacul gol. Se iau 3 asemenea doze pe zi, înainte de masă. Vindecarea apare în maximum 5 săptămâni. La persoanele cu colită de fermentație pe care mierea de albine o agravează, se va lua aceeași cantitate de tinctură de propolis pe pâine uscată. Medicul bulgar S. Nikolov a făcut un studiu cu acest tratament pe 45 de pacienți suferind de colită, observând după o lună la 43 dintre ei reacții pozitive. În general, după maximum 20 de zile, durerea și celelalte simptome deranjante au dispărut, tratamentul fiind continuat doar pentru consolidarea efectului.

□ **Astenia** - anumite substanțe numite flavonoide din compoziția propolisului au efecte excepționale în tratarea asteniei de primăvară. Ele au efecte tonice nervoase, împiedică degradarea unor vitamine esențiale pentru organism (cum ar fi vitamina C), relansează activitatea hormonală. Contra asteniei de primăvară se face o cură de trei săptămâni cu miere propolizată, timp în care se iau 6 lingurițe pe zi, din acest preparat.

□ **Căderile imunitare** - studii făcute în paralel în Japonia, Statele Unite, Rusia au pus în evidență faptul că propolisul activează foarte puternic sistemul imunitar. Extractul alcoolic de propolis (adică tinctura) administrat sistematic mărește producția de celule specializate ale sistemului imunitar, le face mai „agresive”, ceea ce determină o mult mai mare rezistență la infecțiile cu orice tip de germen. Pentru creșterea imunității se face o cură de 3 săptămâni, timp în care se iau câte 30-40 de picături de tinctură de propolis, de 4 ori pe zi.

□ **Hipertensiunea și tulburările de ritm cardiac** - cercetările făcute în spitalul de cardiologie din Jiangsu, China, au pus în evidență că administrarea a 300 mg de propolis (aproximativ 150 de picături de tinctură) zilnic conduce la scăderea presiunii arteriale, la normalizarea ritmului cardiac, la scăderea cantității de colesterol din sânge. De asemenea, s-au constatat efecte de refacere a elasticității vaselor de sânge.

Alte boli care se tratează cu propolis

□ **Boala canceroasă** - peste 30 de studii, cu efecte mai mult decât promițătoare, cu extracte de propolis, folosite atât intern cât și extern, s-au făcut în diverse laboratoare de medicină experimentală și spitale din întreaga lume. Folosit intern, 30-50 de picături de tinctură administrate de 4 ori pe zi, propolisul împiedică dezvoltarea celulelor maligne, crește capacitatea sistemului imunitar de a fagocita celulele canceroase, ajută la restabilirea echilibrului organic al bolnavilor de cancer. Rezultate bune s-au obținut cu tratamentul intern cu propolis în tratarea cancerului la sân, a cancerului de colon și genital, a

melanomului malign, a metastazelor pulmonare și hepatice. Un studiu făcut în Iugoslavia mai pune în evidență că administrarea sistematică a propolisului înlătură o bună parte a efectelor nefaste ale aplicării radioterapiei în cancer. De asemenea, propolisul are efecte extraordinare utilizat extern, pe plăgile canceroase.

□ **Giardia** - infecția cu protozoarul *Giardia lamblia* cedează la un tratament de 30 de zile făcut cu tinctură de propolis. Se iau 50 de picături pe o bucată de pâine, de patru ori pe zi, înainte de masă.

□ **Tuberculoza** - un studiu făcut într-un spital din Rusia de V.H. Karinova și E.I. Rodionova pe 135 de pacienți cu tuberculoză a avut rezultate uimitoare. Ele au administrat, vreme de 10 luni, câte 7-10 ml de tinctură pe zi. La trecerea acestui interval de timp, la aproape 25% dintre pacienți s-a constatat remisia completă a bolii, iar la ceilalți - cu excepția a 12 pacienți - îmbunătățiri substanțiale ale stării de sănătate. Toți cei 12 pacienți care nu au răspuns la acest tratament sufereau de tuberculoză renală.

Tratamente externe cu propolis

□ **Herpes cu diferite localizări** - se aplică pe locul afectat tinctură de propolis prin picurarea directă cu o pipetă și nu prin ștergerea cu un tampon de vată (deoarece propolisul tinde să precipite mai rapid pe tampon), până se creează o mică crustă pe suprafața tratată. Se repetă procedura de 2-3 ori pe zi. Timpul de vindecare scade în 80% din cazuri de 3-4 ori, iar posibilitatea de recidivă se înjumătățește - așa sună concluziile unui studiu suedez efectuat în 1995.

□ **Eczeme infecțioase** - se pun zilnic comprese cu tinctură de propolis, care se țin vreme de o oră. În eczemele uscate se fac aplicații cu unguent de propolis sau cu cremă de gălbenele și propolis, de 2-3 ori pe zi.

□ **Arsuri** - în arsurile ușoare se fac aplicații cu unguent de propolis sau unguent de propolis și tătăneasă. În arsurile grave se aplică tinctură de propolis - produce usturimi foarte puternice, dar efectele sale vindecătoare sunt uimitoare.

□ **Coșuri, acnee, furuncule, abcese** - se aplică pe locul afectat tinctură de propolis cu un tampon de vată. Efecte uimitoare în tratarea coșurilor și acneei are un preparat numit „Dermogent”, pe bază de propolis și alte câteva plante (rostopască, tătăneasă, coada-șoricelului, etc.), care în 24-48 de ore provoacă dispariția formațiunilor tratate de pe piele.

□ **Cancer de piele, tumori exteriorizate** - se pune, timp de o oră pe zi, o compresă cu tinctură de propolis pe locul afectat. După scoaterea compresei cu tinctură de propolis, pielea se lasă să se zvânte la aer vreme de minimum 30 de minute. Tratamentul se face 30-60 de zile continuu.

□ **Ulceratii pe piele, ulcer varicos** - 64 de pacienți cu ulcere de gambă, cu vârste între 23 și 98 de ani, au fost tratați cu tinctură de propolis și unguent. S-au făcut aplicații zilnice cu tinctură pe zona ulcerată și tratament la periferie cu unguent de propolis. Durata tratamentului a fost între 4 și 12 săptămâni. La final, 19 din cei 64 de pacienți nu mai aveau nici un semn clinic al bolii, iar alți 39 de pacienți erau într-o condiție mult îmbunătățită.

Precauții și contraindicații

La anumite persoane propolisul poate da, administrat intern sau în contact cu pielea, reacții alergice. Din acest motiv, înainte de a începe un tratament cu acest produs este necesar să facem un test, administrând intern sau aplicând pe piele câteva picături de tinctură și văzând care este reacția. Dacă apar senzații neplăcute de iritație, inflamație, dacă se declanșează catar respirator sau apare înroșirea pielii, nu se va face tratament cu propolis. Un substitut excelent pentru propolis sunt mugurii de plop și tinctură de muguri de plop, care au efecte relativ similare, dar sunt mult mai bine tolerate de către organism.

ARMURARIUL

(*Silybum marianum*)

Este o plantă țepoasă, de vreun metru înălțime, cu tulpini și frunze de un verde șters, cu flori roșietice, care fac niște semințe cu gust amarui. Acest scaiet este printre cele mai utilizate plante medicinale din lume. De ce? Pentru că în semințele sale se ascund substanțe cu o extraordinară acțiune benefică asupra ficatului. Studii făcute în Germania, Statele Unite, Italia, Austria au arătat că armurariul este în prezent

unul dintre cele mai puternice remedii naturale contra afecțiunilor hepatice, aflate în explozie în ultimul deceniu. Mai mult, armurariul este un anti-toxic redutabil, ajutând organismul să reziste celor mai puternice otrăvuri, de la ciupercile toxice, până la gazele industriale sau metalele grele. Să cunoaștem în continuare mai bine acest remediu, cu adevărat miraculos.

Unde găsim armurariul

Armurariul (*Silybum marianum*) este la noi în țară o plantă exclusiv de cultură, care crește în zone mai calde, cum ar fi Dobrogea, Oltenia, sudul Moldovei, Subcarpații Sudici. Cândva se cultiva în aceste zone pe suprafețe întinse, fiind obținut chiar un soi românesc original, numit „de Prahova”, bogat în silimarină, principala substanță activă a acestei plante. În zilele noastre, planta este cultivată doar pe suprafețe reduse, de către producătorii particulari. Găsim în prezent semințele de armurariu în Plafaruri, sub formă de ceai sau preparate sub formă de tinctură. Înainte de a cumpăra ceaiul de armurariu, uitați-vă cu atenție la termenul său de valabilitate, întrucât este o plantă cu principii active foarte sensibile și care se degradează puternic în timp. Din acest motiv și prepararea sa este foarte delicată, așa cum vom vedea în continuare:

Ceaiul de armurariu

Este, conform părerii cercetătorilor americani, varianta cea mai puțin inspirată de a folosi armurariul, întrucât flavonoidele din compoziția sa se degradează puternic în contact cu apa clocotită. Din acest motiv, formele de administrare preferabile sunt cele pe care le vom prezenta în continuare:

Pulberea

Se obține prin măcinarea cu râșnița electrică de cafea după care se face o cernere prin sită pentru făină albă. Ideal ar fi, spun biochimistii, să se macine pulberea cu 5-10 minute înainte de administrare, așa încât oxidarea principiilor active să fie cât mai redusă. Dacă procedeul vi se pare dificil, atunci păstrați pulberea de armurariu într-un borcan ermetic închis, la rece și la întuneric, nu mai mult de 4-5 zile. Se ia 1 linguriță rasă de pulbere de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă.

Extractul hidroalcoolic (tinctura)

Este, probabil, forma de administrare ideală, pentru că acest preparat se poate păstra mult timp (2 ani), fără a-și pierde calitățile terapeutice. Iată cum se prepară tinctura: se pun într-un borcan douăzeci de linguri de pulbere de semințe de armurariu, care se acoperă cu alcool alimentar de 50 de grade, amestecând continuu. Când întreaga masă de pulbere a fost acoperită, rămânând deasupra un strat de alcool de două degete, se închide borcanul ermetic și se lasă conținutul la macerat vreme de 14 zile, după care se strecoară. Extractul obținut se pune în sticlute mici, închise la culoare și se păstrează vreme de maximum 2 ani. Se administrează de regulă o linguriță, de 4 ori pe zi.

Infuzia combinată

Cum arată și numele, combină extracția la rece cu cea la cald, ajutând astfel la conservarea principiilor active. Se prepară astfel: 1-2 lingurițe de pulbere de semințe de armurariu se lăsă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se pune deoparte, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte 20 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea acest preparat cu un sfert de oră înainte de masă. Doza: 3 căni pe zi.

Cataplasma

2-3 linguri de pulbere fin măcinată din semințe de armurariu se amestecă cu apă caldă pentru a forma o pastă ce va fi aplicată extern pe locurile afectate. Se leagă deasupra un tifon curat, cataplasma fiind menținută astfel timp de minimum 2-3 ore.

Boli în care se folosesc semințele de armurariu

□ **Hepatita virală A, B și C** - numeroase studii efectuate în Statele Unite au arătat ca flavonoidele din compoziția semințelor de armurariu favorizează regenerarea celulelor hepatice, măresc capacitatea organismului și în special a ficatului de a se apăra de infecții. Într-o primă fază, armurariul se ia sub formă de infuzie combinată (întrucât se recomandă un aport consistent de lichide): 1 litru și jumătate pe zi,

vreme de 3 săptămâni. Apoi se face o pauză de 15 zile, după care armurariul se administrează sub formă de pulbere, din care se ia o linguriță de 4 ori pe zi.

□ **Icter, insuficiență hepatică** - silibinina conținută de armurariu împiedică procesul de acumulare a toxinelor în ficat, favorizează activitatea celulelor hepatice, stimulează eliminarea compușilor toxici din celulele hepatice. Se administrează zilnic jumătate de litru de infuzie combinată de armurariu, în cure de două săptămâni, cu o săptămână de pauză.

□ **Ciroza hepatică** - o comisie medicală oficială din Germania a dat în urmă cu doi ani avizul favorabil pentru folosirea armurariului în tratamentul bolnavilor de ciroză. Această plantă, se spune în raportul comisiei, este un foarte bun stimulent al activității ficatului, împiedică fibrozarea acestuia și ajută la regenerarea sa. Se ia sub formă de pulbere, câte o linguriță rasă de patru ori pe zi, în cure de 21 de zile, cu 15 zile de pauză.

□ **Diskinezie biliară, litiază biliară** - se face un amestec de tinctură de armurariu și tinctură de anghinare, în proporții egale. Se ia din această combinație o linguriță de patru ori pe zi, de preferință înainte de mesele principale. Are un puternic efect de stimulare a producției de bilă, favorizează eliberarea acesteia, împiedică acumularea calculilor la nivelul vezicii biliare și diminuează stările inflamatorii. Tratamentul se recomandă și în cazul dispepsiei sau al digestiei dificile.

□ **Otrăvire cu ciuperci toxice** - se consumă vreme de 10 zile, din abundență, infuzie combinată de armurariu (minimum un litru pe zi), care susține activitatea hepatică și neutralizează direct acțiunea unor substanțe toxice din ciuperci (în special amanitina și faloidina).

□ **Intoxicație cu metanol, cu tetraclorură de carbon, cu metale grele (plumb, mercur), cu medicamente care atacă ficatul** - se administrează vreme de o săptămână un litru și jumătate de infuzie combinată de armurariu pe zi. Este un tratament adjuvant foarte util pentru protejarea organelor interne și a sistemului nervos.

□ **Alcoolism** - se fac cure de trei săptămâni, cu două săptămâni de pauză, cu infuzie combinată de armurariu, din care se bea un litru pe zi. Armurariul nu diminuează dependența de alcool, însă ajută la refacerea ficatului (greu încercat de consumul sistematic al acestei substanțe) și foarte important, susține activitatea nervoasă, ajutând chiar la recăpătarea reflexelor și a coordonării normale, reducând tremurul membrelor și alte simptome de acest gen. Un studiu făcut pe pacienții alcoolici dintr-un spital de profil din Spania sub conducerea medicului A. Pares a pus în evidență toate aceste efecte benefice ale armurariului.

Două aplicații externe

□ **Psoriazis** - se aplică o dată pe zi o cataplasma cu pulbere de semințe de armurariu, pe locurile afectate. Suplimentar se face o cură internă cu semințe de armurariu, sub formă de tinctură, 4 lingurițe pe zi, pentru dezintoxicare.

□ **Adjuvant în cancerul de piele** - o dată la două zile, se pun cataplasme cu pulbere pe zona bolnavă. Suplimentar, se face un tratament intern, așa cum vom vedea în capitolul special dedicat bolii canceroase.

Precauții la tratamentul intern cu armurariu

Studiile efectuate până în prezent nu au pus deocamdată în evidență efecte secundare nocive la administrarea armurariului pe cale internă sau externă. Singura observație în acest sens este că dozele mari pot provoca (rareori) scaune diareice, caz în care se vor diminua, sau în cazurile grave, se va întrerupe administrarea.

Armurariul și cancerul

Semințele de armurariu sunt „găselnița” de ultimă oră a cercetătorilor care caută noi mijloace pentru prevenirea și combaterea bolii canceroase. Zeci de studii, unele dintre ele finalizate, altele în curs de derulare, arată că semințele acestei plante sunt un inamic redutabil al cancerului. Ele sunt recomandate atât persoanelor sănătoase, pentru **a preveni această maladie**, cât și celor deja bolnave, pentru a o putea combate și pentru a-i diminua efectele nefaste asupra organismului.

Iată câteva elemente practice în acest sens:

□ **Pentru a preveni cancerul**: faceți la fiecare schimbare de anotimp o cură cu semințe de armurariu, consumând 4 lingurițe de tinctură pe zi, vreme de trei săptămâni. Această plantă activează sistemul

imunitar (favorizând fagocitarea celulelor maligne), neutralizează radicalii liberi, reîntinerește organismul. Studii făcute în rândul populațiilor mediteraneene și din Asia Centrală, unde această plantă este consumată în mod tradițional, arată că incidența cancerului este de până la trei ori mai mică la cei care consumă frecvent această plantă.

□ **Combaterea efectelor adverse ale chimioterapiei** - este un domeniu de maximă importanță pentru cei care recurg sau au recurs la medicația de sinteză, pentru combaterea bolii canceroase. Semințele de armurariu (arată studiile făcute în câteva spitale americane) sunt printre puținele remedii cunoscute care au eficiență dovedită în combaterea teribilelor efecte adverse ale citostaticelor. Un litru de infuzie combinată de armurariu, consumată zilnic vreme de 20 de zile, susține activitatea hepatică, menține capacitatea de luptă a sistemul imunitar și împiedică apariția simptomelor neurologice, provocate de administrarea acestui tip de medicație.

□ **Cancerul de prostată și hepatic** - sunt cele două localizări ale bolii canceroase, în care a fost verificată clinic acțiunea favorabilă a semințelor de armurariu sau a silimarinei (un complex de principii active secretate de această plantă). Se ia câte o linguriță de pulbere de semințe de 4 ori pe zi, în cure de 15 zile, cu 10 zile de pauză.

Alte forme de cancer, în care studiile de laborator au pus în evidență acțiunea curativă a armurariului, sunt **cancerul pulmonar, cancerul la sân, cancerul ovarian, cancerul la intestinul gros și cancerul de piele**. În prezent sunt în derulare studii care - se speră - vor confirma eficiența acestei plante lipsite de toxicitate în toate aceste forme de cancer.

POLENUL

Pentru prima dată în România se găsește POLEN MEDICINAL MONOFLOR (extras dintr-o singură floare).

Polenul, supranumit de unii autori „o minune a vieții”, constituie una dintre marile dileme ale lumii vegetale. Fiecare grăuncior de polen reprezintă un concentrat alimentar și în același timp, o farmacie a naturii foarte bine pusă la punct. Cu alte cuvinte, un „concentrat” dătător de viață. Polenul este un aliment extraordinar de hrănitor, dar datorită compoziției sale extrem de diverse, poate fi folosit și ca remediu natural, fiind un produs foarte bine tolerat. Astfel, polenul ajută la creșterea rezistenței organismului față de agresiuni externe de tip fizic, chimic ori biologic; ne oferă din abundență substanțe necesare sistemului nervos pentru a putea rezista, cu o flexibilitate mai mare, stresului zilnic; în practica medicală curentă, este folosit în special în scop profilactic (de prevenire a bolilor), dar și terapeutic - pentru ameliorarea ori chiar vindecarea a numeroase afecțiuni.

Când vorbim despre polen, avem în minte reprezentarea polenului poliflor - un veritabil curcubeu de culori, provenind de la diverse plante. În literatura de specialitate s-a discutat însă, încă din anii '70, despre polenurile monoflore. Alin Caillas, unul din cei mai cunoscuți autori francezi de cărți apicole, face în lucrarea sa „Polenul” o clasificare a acestora și a proprietăților lor, după cum urmează: polenul de salcâm - bun pentru stomac și calmant; polenul de busuioc - stimulează stomacul și funcțiile gastrice; polenul de albăstriță - favorizează diureza; polenul de limba-mielului - acționează benefic asupra aparatului pulmonar; polenul de vișin - este un excelent diuretic; polenul de castan dulce - decongestionează ficatul și prostata și ajută la retragerea varicelor; polenul de rapiță - acționează asupra ulcerelor varicoase; polenul de mac - eficace contra tusei în general și în special contra bronșitelor, a anginelor și chiar a tusei convulsive; foarte ușor narcotic, deoarece conține puțin opium, se recomandă persoanelor nervoase, care suferă de insomnii; polenul de lavandă - acționează favorabil asupra stomacului și în cazurile de inapetență (lipsa poftei de mâncare); polenul de păpădie - diuretic, depurativ și ușor laxativ; polenul de măr - întăritor general, are acțiune benefică asupra inimii; polenul de mur - este prețios ca tonic general, eficace în diaree și dizenterie; polenul de salvie - diuretic, regularizează menstrele; polenul de salcie - tonic, sedativ și anafrodisiac; polenul de cimbrișor - prețios pentru activarea circulației, tonic, ușor afrodisiac; polenul de tei - un calmant indicat pentru persoanele nervoase și

suferinde de insomnie; polenul de păducel - tonic cardiac, echilibrant al sistemului nervos și sedativ, util în amețeli, palpitații, tulburări circulatorii, angină pectorală.

Care este cel mai bun polen?

Cel mai bun polen este acela care se potrivește cu necesitățile organismului uman. Pentru o persoană sănătoasă, cel mai bun polen poate fi cel poliflor, uscat tradițional. Persoanele care suferă însă de diverse afecțiuni, în special cronice, este bine să consume polenul proaspăt recoltat și imediat băgat la congelator și/sau conservat în miere.

Suntem bucuroși să anunțăm că, pentru prima dată în România (și printre primii în lume!), în mod organizat și păstrând o calitate maximă, s-a început recoltarea polenului medicinal monoflor.

Înainte de a cumpăra și consuma polen, este bine să știm următoarele lucruri:

- ☐ polenul este un produs natural, recoltat natural, dar poate cauza uneori reacții adverse; consultați-vă medicul curant (ideal să fie specializat în apifitoterapie) înainte de a începe o cură cu polen;
- ☐ polenul este în mod normal foarte bine tolerat de organism, în special dacă se ia în primele 7-10 zile după mese, bine diluat în iaurt sau lapte prins;
- ☐ se poate asocia cu alte terapii clasice ori naturiste;
- ☐ este ușor de administrat și se integrează ușor în alimentația zilnică.

CEREALELE ȘI SĂNĂTATEA

Curate și „adevărate”, așa cum ni le-a dăruit Dumnezeu, netratate chimic și nefalsificate cu adaosuri otrăvitoare, cerealele sunt cele mai complexe alimente-medicament pe care vara ni le așează în farfurii. Energia ascunsă în bobul care se pierde în palmă e unul din marile miracole ale universului vegetal.

TĂRÂȚELE DE GRÂU

Expresia „scump la țărâțe și ieftin la făină” este pe cale să capete în ultimele decenii cu totul alte conotații decât cele inițiale și aceasta din cauza rezultatelor extraordinare, obținute prin tratarea cu țărâțe de grâu a unor afecțiuni din cele mai variate și grave, de la obezitate și tulburări digestive până la cancer și alte boli incurabile. De „vină” sunt vitaminele din complexul B, magneziul, fibrele alimentare și enzimele, prezente într-o concentrație atât de puternică, încât un kilogram de țărâțe valorează mai mult decât un pumn de medicamente supersofisticate și scumpe. Dar să vedem câteva dintre întrebunțările lor.

Maceratul la rece (apă de țărâțe)

2-3 linguri de țărâțe se pun într-un pahar cu apă și se lasă la temperatura camerei vreme de 8-10 ore, de seara până dimineța. După trecerea intervalului de timp necesar macerării, preparatul nu se filtrează, ci se consumă direct, atât partea lichidă (care este foarte bogată în vitamine și enzime), cât și pasta de pe fundul paharului (care este foarte bogată în minerale și fibre alimentare). De regulă, se consumă un pahar de macerat dimineța pe stomacul gol, doar în anumite cazuri excepționale doza ajunge la 2-3 pahare pe zi, luate înainte de fiecare masă. O cură cu macerat cu țărâțe durează minimum două săptămâni, putând fi prelungită până la două-trei luni, fără efecte adverse.

Pulberea fină de țărâțe

Se obține prin măcinarea cu râșnița electrică de cafea a țărâțelor, vreme de jumătate de minut, obținându-se un praf care poate fi administrat ca atare, cu apă - câte o linguriță înainte și după masă - sau adăugat în mâncăruri (supe, ciorbe, salate de crudități etc.). De regulă se iau câte două lingurițe din această pulbere de țărâțe la o masă, fiind extrem de utilă pentru activarea și ușurarea digestiei, dar și în curele de slăbire. Tratamentul poate fi de lungă durată (6-12 luni), fără a apărea efecte adverse.

Indicații ale curei cu țărâțe

Îngrășarea și obezitatea - se ia înainte de fiecare masă pulbere fină de țărâțe, câte o lingură minimum. În stomac, fibrele conținute de coaja bobului de grâu își vor mări foarte mult volumul, „tăind” pur și simplu foamea și dând senzația de sațietate. În plus, ele ajută procesele de eliminare, importante în tratamentul obezității.

Digestia dificilă, indigestia - enzimele conținute de tărațele de grâu sunt un neîntrecut activator al digestiei, ajutând la mistuirea alimentelor. Câte o jumătate de linguriță de pulbere de tărațe luată înainte și după masă „atacă” alimentele care cad greu și elimină indigestiile, balonarea și anumite forme de colită.

Litiază biliară (prevenire, adjuvant în tratament) - se administrează pulbere de tărațe, câte o jumătate de linguriță înainte și după masă.

Constipația și colita de putrefacție - în fiecare dimineață se consumă câte un pahar cu macerat de tărațe, care are un efect laxativ și de curățire a intestinului. În cazurile cronicizate, refractare la tratament, se consumă încă un pahar de macerat seara, înainte de ultima masă.

Acneea, pielea cu sensibilitate alergică mărită - se face cură cu macerat la rece de tărațe, câte un pahar pe zi, vreme de minimum 30 de zile.

Prevenirea cancerului - o dată pe lună se face o cură de 10 zile cu macerat la rece de tărațe, vreme în care se consumă un pahar de preparat pe zi. Fibrele alimentare, vitaminele și mineralele din compoziția sa sunt un preventiv excelent pentru cancerul la stomac, ficat, intestin și rect, putând fi un adjuvant valoros și în tratarea acestor forme de cancer.

Aplicații externe cu tărațe

Pielea ușor iritabilă - se pun comprese cu apă de tărațe (obținută prin filtrarea maceratului descris mai sus) de două ori pe zi, dimineața și seara, vreme de 10 minute minimum.

Psoriazisul - pasta rezultată în urma macerării tărațelor se învelește în tifon și se aplică sub formă de cataplasma pe plăgile psoriazice. Se face o aplicație pe zi și își sporește eficiența dacă e corelată cu tratamentul intern pe bază de crudități și plante depurative.

Tumorile benigne (chisturi, fibroame, adenofibroame) - tărațele amestecate cu apă se lasă 4 ore să se macereze la temperatura camerei, după care se învelesc într-un strat de tifon și se aplică pe piele în zona afectată, unde se lasă minimum trei ore. După îndepărtarea cataplasmei, pielea se lasă să se usuce, după care se aplică un unguent de tătăneasă.

PORUMBUL

Planta, adusă în urmă cu mai bine de jumătate de mileniu din America de către primii exploratori spanioli, a fost aclimatizată în România abia în jurul anului 1700. Dar, deși a fost cultivată târziu, s-a răspândit extrem de rapid, devenind un aliment de bază mai ales în lumea satelor, unde mămăliga a înlocuit pâinea. Este inutil să mai spunem cum se prepară mămăliga, ea fiind azi o specialitate a bucătăriei românești. Ar mai trebui doar adăugate câteva dintre calitățile terapeutice ale acestei mămăligi, calități care nu sunt deloc de neglijat, ea putând fi un ajutor prețios în tratarea unor afecțiuni.

Obezitate - mai mult ca orice aliment, mămăliga conferă o senzație de sațietate extrem de rapidă, datorită fibrelor alimentare din compoziția sa.

Hipotiroidie - studiile de specialitate au arătat că la cei care consumă regulat porumb, anumite probleme generate de hipotiroidie, cum ar fi îngrășarea, somnolența, lipsa de tonus fizic și mental, sunt reduse considerabil.

Dischinezie biliară, dispepsie, colecistită - porumbul mărește secreția de bilă și facilitează evacuarea sa, având și efecte antiinflamatoare biliare. Consumul mămăligii în loc de pâine, aseasonată cu multe salate de crudități, duce la reducerea și eliminarea în timp a acestor probleme.

Gastrita hiperacidă și ulcerul - sunt ameliorate de consumul de mămăligă caldă în loc de pâine, mlaialul având, pe lângă efectul de reducere a acidității și o acțiune ușor calmantă, sedativă. Studiile de nutriție și biochimie alimentară au arătat ca mămăliga consumată frecvent ameliorează și afecțiuni cum ar fi reumatismul, diabetul, menstruațiile dificile cu sângerări abundente, anexita și metroanexita, litiază renală, hepatita.

Cataplasma cu mămăligă: în medicina populară românească se știe că răcelile care nu cedează la nici un tratament se vindecă prin aplicarea unei cataplasme cu mămăligă caldă. Pe pieptul bolnavului se pune un ștergar subțire sau un tifon, iar pe acesta se întinde un strat gros de mămăligă, atât de fierbinte cât se poate suporta (atenție, să nu apară opăririi!), după care se pune un material impermeabil deasupra și o

pătură ca să păstreze căldura. Pacientul se ține astfel jumătate de oră, după care cataplasma se îndepărtează. Acest tratament se aplică în bronșita acută și gripă, pneumonie, tuse cronicizată. Aceeași aplicație se face în zona rinichilor pentru tratarea colicilor renale și a nefritelor, pe zona inferioară a abdomenului, ca remediu rapid pentru anexite și cistite.

ORZUL

Puțini știu că această cereală cu boabe tari și cu gustul destul de aspru este printre primele plante cultivate pe Terra, cu 4000 de ani în urmă ea fiind întâlnită pe mari suprafețe, din Egipt și până în India. În China, este considerată una dintre cele cinci plante sfinte, fiind folosită atât ca aliment, cât și ca bază pentru o gamă impresionantă de medicamente naturiste. În Europa, orzul e consumat în cantități tot mai mari în ultimii ani ca suc, obținut prin centrifugarea plantelor tinere și sub formă de fulgi, obținuți prin presare la rece. Acești fulgi sunt foarte digerabili și păstrează practic nealterate proprietățile terapeutice ale boabelor de orz, proprietăți care vom vedea că nu sunt deloc de neglijat:

Hepatita de toate tipurile, sechelele posthepatice și hepatita cronică evolutivă - fulgii de orz au efect drenor hepatic și ajută la regenerarea celulelor din ficat. Au un efect foarte bun mai ales preparați cu miere de albine și fructe, cum ar fi afinele, cățina, merele, gutuile.

Hipotensiunea - consumul regulat de fulgi de orz mărește pe cale naturală tensiunea arterială, fără a apărea riscul hipertensiunii, tensiunii arteriale oscilante sau al palpitațiilor. De asemenea, orzul este cunoscut pentru efectele sale de prevenire a ischemiei cardiace.

Diaree, dizenterie și febră tifoidă (adjuvant) - se consumă fulgi de orz în amestec cu infuzii îndulcite din plante, cum ar fi menta, busuiocul, ceaiul negru.

Atonia gastrică și intestinală, probleme de digestie și apetit la persoanele sedentare - se consumă dimineața și seara câte o farfurie de fulgi de orz combinați cu fructe acrișoare, tăiate mărunt (mere, grapefruit, afine, cătină, coacăze) și miere.

Tuberculoză, bronșită cronică - fulgii de orz sunt amestecați cu lapte fierbinte, miere și un vârf de cuțit de pudră de ghimbir. Se consumă această combinație ușoară, foarte hrănitoare și cu efecte de stimulare a imunității, la micul dejun și cină.

OVĂZUL

Într-o scriere antică se arată că dacii și germanii erau printre singurele popoare care foloseau această cereală ca aliment de bază. Mai târziu, în Evul Mediu, populațiile nordice din Europa au adoptat și ele ovăzul, care este un excelent energizant în perioadele cu vreme rece și umedă. În prezent, el este larg folosit sub formă de fulgi, care sunt mai digerabili și mai gustoși decât cei de orz, fiind recomandați cu precădere pentru:

Hipotiroidie - ovăzul este un excelent stimulent al funcției tiroidiene. Fulgii de ovăz vor fi introduși pe termen lung în dieta persoanelor suferinde de această afecțiune. Suplimentar, se bea pe parcursul unei zile un „ceai” obținut din 7 linguri de boabe fierte vreme de jumătate de oră într-un litru de apă. Acest preparat are efecte stimulente foarte puternice, fiind recomandat și în stările de astenie, surmenaj și somnolență, pentru tratarea pietrelor la rinichi, a gripei și a unor disfuncții sexuale la bărbați.

Adjuvant în sterilitate și impotență - studii recente arată că la popoarele care consumă cantități mari din această cereală, vârsta medie la bărbații care ajung la andropauză este mult mai ridicată, iar fertilitatea se menține până la vârste impresionante.

Sensibilitate la răceli la persoanele meteosensibile - consumul regulat de fulgi de ovăz mărește rezistența la variațiile bruște de climă, mai ales la răcire, întărind sistemul imunitar și conferind un tonus psihic foarte bun.

Nisip (microlitiază) la vezica biliară și rinichi - 4 linguri rase de fulgi de ovăz se fierb la foc mic într-un litru de apă vreme de 20 de minute, după care se filtrează. Se consumă acest decoct pe parcursul unei zile, o cură durând 14 zile. Acest tratament este util și în diabet, gută și hepatită, ca adjuvant.

BITTERUL SUEDEZ

De la Paracelsus, până în mileniul trei

A fost redescoperit în urmă cu două decenii, odată cu apariția extraordinarei cărți „Sănătate din farmacia Domnului” a fitoterapeutei de origine austriacă Maria Treben. Un remediu despre care experimentata cunoscătoare a plantelor spunea că vindecă aproape orice boală. Nu era departe de adevăr. Prin timp, miraculoasa tinctură - o veritabilă „antologie” de ierburi tămăduitoare - a dovedit că are efecte benefice asupra sănătății, dobândindu-și rapid o celebritate meritată. Milioane de flacoane cu prețiosul elixir, în tot felul de formule și diluții, au fost vândute anual pe tot mapamondul, bitterul suedez devenind între altele și un simbol al reînvierii tradiției de vindecare cu plante. Dar care este, de fapt, originea acestui remediu? Care dintre zecile de formule care se găsesc acum pe piață este cea bună? Își merită, oare, bitterul celebritatea?

Originea bitterului suedez

Se pare că această tinctură a fost descoperită în Evul Mediu de către legendarul savant și alchimist Theophrastus Bombastus Von Hohenheim, zis Paracelsus, care a vrut să creeze un elixir din plante care să prelungească tinerețea. După un succes fulminant, elixirul-minune a căzut în uitare, fiind păstrat și transmis din tată în fiu doar într-o familie de medici suedezi, pe nume Samst. Se pare că elixirul de viață lungă al lui Paracelsus era cu adevărat eficient, pentru că toți membrii respectivei familii au ajuns la vârste impresionante. Klaus Samst, rectorul facultății de medicină din Uppsala, căruia i se datorează repunerea în circulație a tincturii, a ajuns, de pildă, la venerabila vârstă de 104 ani, când a murit subit, din cauza... unei căzături de pe cal. Repopularizat prin cartea Mariei Treben, bitterul suedez și-a dovedit din nou eficiența într-o serie impresionantă de boli, de la indigestii și migrene la boala cancerosă și maladiile de piele greu vindecabile. Au apărut tot felul de versiuni ale bitterului suedez, în afara celei cu 32 de plante: cu 16 plante, cu 12 plante, cu 8 plante, dar și cu 180 de plante, așa cum îl prepară compatriotul nostru Nica Micu, țăran din comuna Ivești, Galați.

Ce este de fapt bitterul suedez?

Este un extract hidroalcoolic sau altfel spus, o tinctură din plante medicinale amare. De altfel, este uneori numit și „aperitiv amar suedez”. De ce amar? Pentru că plantele și gustul amar au o importanță deosebită în terapia naturistă. Remediile naturale amare sunt un drenor puternic pentru ficat și vezica biliară, stimulează procesele de eliminare prin amplificarea peristaltismului digestiv, activează digestia prin sporirea secreției de sucuri gastrice. Din punct de vedere psiho-mental, gustul amar este asociat dezamăgirii - o sintagmă care, analizată din punct de vedere etimologic, înseamnă descoperirea, eliberarea de amăgire. De aceea, în medicina holistică, remediile amare au în plan psihologic rolul foarte interesant de a ajuta la eliminarea convingerilor și ideilor false, cu alte cuvinte, a amăgirilor, care conduc la boală. Practic, nu se poate vorbi în medicina naturistă de un proces de dezintoxicare eficient și complet în care să nu fie folosit gustul amar. Ei bine, diferitele variante de bitter suedez sunt o colecție fără egal de plante amare, cu diferite nuanțe. Astfel, acest bitter conține plante amare pure (gențiană, țintaură, anghinare), amare aromatice (pelin, coada-șoricelului, coajă de portocal amar), amare saline (cicoare, păpădie), amare mucilaginoase (lichen de Islanda) etc. Din acest motiv, acest elixir amar este un drenor și detoxifiant extraordinar, ceea ce și explică efectele sale vindecătoare într-o gamă extrem de mare de boli.

Formula cea mai bună de bitter suedez

În ciuda popularității sale ca leac, nici până în prezent nu se știe cu precizie care este rețeta originală de bitter suedez. De fapt, anumite componente ale sale, cum ar fi theriacul venețian, sunt chiar formule obținute prin procedee alchimice, procedee care nu mai sunt cunoscute în prezent. Există, astfel, mari probabilități ca astăzi să nu mai poată fi preparat bitterul original pe care l-a creat Paracelsus în Evul Mediu. Dar asta nu exclude eficiența lui. Revenind la una dintre întrebările puse la începutul acestui articol: „Care este cea mai bună formulă de bitter suedez?”, trebuie să recunoaștem că răspunsul este foarte dificil de dat. Personal, am fost foarte curios să aflu în mod practic cu care versiune a bitterului suedez dintre cele existente în prezent la noi în comerț se obțin cele mai bune rezultate. Mărturisesc că am fost surprins de faptul că versiunile obținute din plante românești sunt net mai puternice și mai nuanțate ca

acțiune față de majoritatea importurilor. Cum este posibil acest lucru? În primul rând, prin calitatea plantelor - mai ales flora medicinală spontană a României este extrem de bogată în plante medicinale amare și aromatice, cu efecte foarte puternice, care, incluse în rețeta acestui remediu, fac adevărate minuni. Apoi, concentrațiile de principii active de la bitterurile românești sunt mult mai mari decât la cele aduse din străinătate, unde, în mod curios, se pune mai mult accent pe gustul plăcut al remediei decât pe acțiunea sa terapeutică. În fine, se pare că în domeniul terapiei cu plante, creativitatea autohtonă a găsit un teren foarte bun de exprimare, așa încât au fost găsite niște rețete de bitter care pun foarte bine în valoare principiile care stau la baza alcătuirii acestui remediu.

Prepararea casnică a bitterului suedez

Iată o rețetă ceva mai simplă, compusă din doar douăsprezece plante, dar care pune foarte bine în valoare principiile care stau la baza alcătuirii bitterului suedez:

□ Într-un borcan cu filet, cu o capacitate de 2 l, se pun câte **2 lingurițe** din următoarele plante sub formă de pulbere (obținută prin măcinare cu râșnița electrică de cafea): pelin (*Artemisia absinthum*), anghinare (*Cynara scolymus*), flori de salcâm (*Robinia pseudoacacia*), foi de dafin (*Laurus nobilis*), iarbă de troscot (*Polygonatum aviculare*), frunze de frasin (*Fraxinus* sp.), rădăcină de angelică (*Angelica archangelica*), boabe de ienupăr (*Juniperus communis*).

□ Se adaugă apoi câte **1 linguriță** de pulbere de rășină de brad (*Abies salba*), semințe de fenicul (*Foeniculum vulgare*), rădăcină de urzică (*Urtica dioica*) și o jumătate de linguriță de pulbere de șofran (*Curcuma longa*).

□ După ce am pus toate plantele, adăugăm un litru și jumătate de alcool alimentar de 50-60 de grade și lăsăm totul să se macereze vreme de minimum două săptămâni.

□ La sfârșitul timpului de macerare, se filtrează preparatul prin tifon și se pune la păstrare într-o sticlă închisă la culoare, într-un loc întunecos și rece.

Se administrează de regulă 1-2 lingurițe din acest preparat, înainte de mesele principale, diluate în apă plată sau ceai. În ce boli? Lista este atât de amplă, încât ar ocupa probabil zeci de pagini. Vom urmări în cele ce urmează să sintetizăm cât mai bine acțiunile acestui remediu.

Boli în care este folosit cu succes bitterul suedez

Pe cale internă:

□ **Indigestie, balonare, dischinezie biliară** - Se ia câte o linguriță de bitter, diluată în jumătate de cană de apă, de patru ori pe zi, înainte de masă. În cazurile de indigestie, se poate administra imediat ce apar simptomele neplăcute o doză mai mare de bitter - 2 lingurițe într-un pahar cu apă.

□ **Afecțiuni hepatice cronice** - Plantele amare ale bitterului acționează cu mare putere în sensul decongestionării și regenerării ficatului. Se administrează câte o linguriță, de 3 ori pe zi, într-o cană de apă (250 ml), pe stomacul gol. Se vor face cure de câte 2-3 săptămâni, urmate apoi de o săptămână de pauză.

□ **Anorexie, anorexie psihică** - Încă din primele zile ale administrării bitterului se declanșează o senzație naturală de foame, simultan cu trezirea unui neobișnuit tonus psihic și a poftei de viață, stări care trebuie de altfel să caracterizeze orice om sănătos. Aceasta conduce la o normalizare ponderală gradată, prin echilibrarea funcțiilor digestive, ca și a stărilor emoționale. Se vor lua 3 mese pe zi, bitterul fiind administrat cu 20 de minute înainte de fiecare masă, în doză de 1-2 lingurițe la o cană cu apă.

□ **Boli de piele** - Se face o cură de o lună cu bitter suedez, din care se administrează câte o linguriță într-un pahar cu apă, de trei ori pe zi, pe stomacul gol. Efectele se instalează gradat, dar sunt persistente, fapt ce va fi ușor constatat la cei predispuși la eczeme ori acnee, precum și la cei care nu pot să scape de unele infecții cu ciuperci sau bacterii cu localizare pe piele. Tratamentul intern se asociază foarte bine cu aplicațiile externe descrise mai jos.

□ **Afecțiuni alergice** - Bitterul se folosește în cure de două luni. Se administrează de patru ori pe zi, câte o linguriță de bitter diluată într-un pahar cu apă. Modul de acțiune a preparatului în cazul acestor afecțiuni nu este încă pe deplin elucidat, se pare însă că efectul tonifiant și purificator puternic asupra principalelor organe, de eliminare și drenare din corp (ficat, rinichi, plămâni), conduce gradat la o reglare a reacțiilor imunitare ale organismului.

□ **Tulburări menstruale (ciclu menstrual neregulat, dureros, abundent)** - Administrarea se realizează într-un mod aparte: cu 4-5 zile înaintea menstruației, se administrează câte o linguriță de trei ori pe zi, iar în primele două zile în care ciclul menstrual s-a declanșat, se administrează câte o jumătate de linguriță de 5-6 ori pe zi, diluată într-un pahar cu apă.

□ **Cistită, infecții renale** - Sunt afecțiuni în care bitterul exercită printre cele mai puternice efecte. Se administrează câte o linguriță de patru ori pe zi în 250 ml de apă (se consumă astfel zilnic un litru de apă cu preparat). În cazurile de criză, se vor aplica suplimentar comprese calde cu bitter pe zona vezicii urinare sau a rinichilor, după caz.

□ **Viermi intestinali** - Se administrează de trei ori pe zi câte o linguriță de bitter suedez, diluat într-un pahar cu apă.

□ **Guturai (răceală), gripă** - Bitterul se administrează din trei în trei ore, pe întreaga durată a zilei, în doză de o jumătate de linguriță - o linguriță la un pahar cu apă. Are efecte de eliberare treptată a căilor respiratorii, de reducere a inflamațiilor și a durerilor gâtului, de ușurare a respirației și reglare a temperaturii în caz de febră. De asemenea, are efecte de stimulare imunitară.

□ **Febră** - Este recomandat ca bitterul să fie administrat chiar de la începutul declanșării stărilor febrile. În aceste cazuri, în primele zile se va administra, din două în două ore, câte o linguriță la o jumătate de pahar cu apă. Alimentația trebuie să fie foarte ușoară în acest interval, bazată mai mult pe legume, fructe și băuturi naturale (sucuri proaspete din citrice sau apă plată). Odată cu reducerea temperaturii, remediul se administrează normal, câte o linguriță de trei ori pe zi.

□ **Stări de greață dimineata, migrene** - Se administrează atât preventiv, câte o linguriță de trei ori pe zi, cât și ca adjuvant în cazul în care au apărut aceste stări - câte o linguriță din oră în oră, dar nu mai mult de 5 administrări zilnic.

□ **Reumatism, gută** - Bitterul are un efect „cu bătaie lungă” în cazul acestor boli, prin declanșarea proceselor de mobilizare și eliminare a toxinelor din tot corpul. Se va folosi în cure de lungă durată (3 luni), timp în care se administrează de patru ori pe zi câte o linguriță de preparat la o cană cu apă, pe stomacul gol. După o pauză de o lună, cura se poate relua de mai multe ori.

□ **Boli cardiace, asociate cu valori crescute ale colesterolului** - Bitterul suedez reduce valorile colesterolului, ajută la menținerea tinereții și flexibilității vaselor de sânge, având și efecte tonice cardiace. Se administrează în tratamente de minimum două luni, timp în care se iau câte 3 lingurițe pe zi.

□ **Boli ale pancreasului, adjuvant în diabet** - Se iau 3-4 lingurițe de bitter pe zi, diluate în apă. Plantele amare din compoziția sa au efecte tonice și antiinflamatoare asupra pancreasului.

□ **Adjuvant în boala cancerosă** - Este recomandat mai ales pentru stimularea poftei de mâncare, reducerea senzației de greață și eventual, a febrei. În plus, are efecte de stimulare a imunității, motiv pentru care poate fi un ajutor prețios în această afecțiune. Se ia o linguriță diluată în jumătate de pahar cu apă, înaintea fiecărei mese.

Pe cale externă:

□ **Dureri de cap, tulburări nervoase posttraumatice** - Se pune pe ceafă o compresă cu bitter suedez, care se ține minimum 30 de minute.

□ **Răni, cicatrice persistente** - Se spală rănilor cu un tampon bine înmuiat în preparat. Se stoarce apoi tamponul de vată înmuiată în bitter suedez deasupra locului tratat, așa încât pe zona afectată să se formeze o crustă de preparat.

□ **Arsuri ușoare și medii** - Se aplică cu ajutorul unui tampon de vată bitter pe locul afectat.

□ **Tromboflebită** - Se pun comprese cu bitter suedez pe zona afectată.

□ **Luxații, entorse** - Zilnic, se ține vreme de două ore o compresă pe zona articulației accidentate.

□ **Înțepături de insecte** - Se scoate acul, după care se aplică o compresă înmuiată în bitter.

Precauții și contraindicații la tratamentul cu bitter suedez

Intern, datorită concentrației destul de mari de alcool, nu va fi de regulă administrat nediluat. Excepție vor face doar cazurile în care este contraindicat aportul masiv de lichide în corp. Întrucât conține plante cu efecte abortive (pelin, angelică), nu va fi administrat intern femeilor gravide.

Extern, va fi folosit sub formă de compresă, după ce se dă în prealabil un strat protector cu cremă de gălbenele pe porțiunea de piele care va fi tratată. De asemenea, după aplicarea pe porțiunea de piele, va fi lăsată la aer măcar un sfert de oră, pentru a se zvânta. În cazul în care apar senzații de arsură ori macerația puternică a tegumentelor, tratamentul va fi întrerupt temporar.

Leacuri săsești din Ardeal

Transmise din generație în generație, leacurile de sănătate ale femeilor din satele săsești din Ardeal reprezintă un tezaur inestimabil dar, din păcate, înstrăinat. Păstrate sute de ani, în lăzi pictate cu flori sau printre rufe din credent, presărate cu levănțică, rețetele sătencelor din Rotbav, Jibert, Ungra, Vurpăr sau Biertan au plecat în exil, odată cu stăpânele lor. Redescoperite și publicate în reviste și cărți, astăzi ele se bucură de un interes deosebit în Germania, țara de popas a sașilor transilvăni.

Balonări

Balonările apar ca urmare a aerului închis în intestin, iar presiunea provocată de acesta este destul de dureroasă uneori.

Tratamentul: Ceaiul de anason este leacul cel mai eficient (chiar și pentru bebeluși). Se toarnă 1/4 l de apă clocotită peste 1 linguriță de semințe măcinate ori zdrobite, se lasă să se infuzeze 10 minute (cu capac) și se bea o ceașcă de ceai după masă.

Efectul: Uleiurile eterice ale anasonului liniștesc crampele și stimulează digestia mâncărilor grase.

Bătăături

Acolo unde crește bătătura, s-a îngroșat stratul cornos al pielii, de obicei din cauza pantofilor care ne bat.

Tratamentul: Se aplică o felie de ceapă pe bătătură, până ce se desprinde „miezul” dureros, după care se țin picioarele în apă caldă, se șterg și se unge locul cu alifie de gălbenele.

Efectul: Sulfidele din ceapă înmoaie stratul cornos al pielii, iar alifia conține tinctură de gălbenele, un leac miraculos pentru orice fel de rană.

Bronșită

Tratamentul: Sursa aburilor care calmează bronhiile iritate este oala cu apă pusă pe foc în bucătărie. Pentru o inhalație se fierb 3-4 l de apă, în care se introduc 2 linguri cu flori de mușetel și 2 linguri cu cimbru și se lasă 10 minute să se pătrundă. Se acoperă capul cu un prosop și se ține fața circa 10 minute deasupra aburilor. Se respiră alternativ, pe nas și pe gură. După inhalație, se recomandă odihnă (neapărat) și se interzice categoric contactul cu aerul rece de afară.

Efectul: Cimbrul conține tymol, o substanță activă antibacteriană și decontractantă, după cum au demonstrat studiile efectuate. Iar mușetelul, cu efectul lui antiinflamator, calmează mucoasele iritate.

Celulită

Pielea de „portocală” de pe coapse, fese și picioare nu reprezintă un pericol și totuși, este o problemă pentru femei, pentru că are un aspect dizgrațios. Este vorba de o dereglare a depunerilor de grăsime, prezentă aproape exclusiv la femei, deoarece structura țesutului lor conjunctiv este mai flască.

Tratamentul: O lingură de pătrunjel se amestecă cu o ceașcă de apă fierbinte, după care se strecoară. Se bea zilnic o ceașcă de ceai. Rețeta nu le este recomandată femeilor gravide și bolnavilor de rinichi.

Efectul: Fiind diuretic, pătrunjelul ajută la eliminarea reziduurilor.

Cistită

Frigul (de ex. picioarele reci) favorizează fixarea bacteriilor în vezica urinară. Este o afecțiune de care suferă mai ales femeile, al căror canal urinar este mai scurt, astfel că bacteriile ajung mai ușor la

„destinație”.

Tratamentul: Străbunica recomandă **sucul de merișor** (coacăz de munte sau afin roșu) ori de coacăze și salată de năsturel (*Nasturtium officinalis*). Și multe lichide.

Efectul: Sucurile conțin - în afara vitaminei C (imunostimulatoare) - și cantități mari de flavonoide antibiotice. Uleiul de muștar din năsturel are un efect antibacterian asemănător cu cel al penicilinei. Lichidele băute în cantități mari ajută la eliminarea directă a agenților patogeni.

Conjunctivită

Ochii sunt roșii și iritați, lăcrimează și ustură. Cauza: leziuni, iritații, reacții alergice, bacterii sau virusuri.

Tratamentul: Există o plantă specială pentru vindecarea conjunctivitei și anume, **silurul** (*Euphrasia stricta*). Se opărește 1/2 linguriță de plantă cu 1 ceașcă de apă clocotită și se lasă să se pătrundă 1-2 minute. După ce s-a răcit, se aplică o compresă pe pleoapele închise și se ține 5-10 minute (de mai multe ori pe zi).

Efectul: Silurul conține - printre altele - aucubina, care are efect antiinflamator.

Diaree

Prin ea, organismul se protejează de substanțele reziduale care trebuie eliminate. De aceea, diareea de scurtă durată este mai bine să nu fie tratată cu substanțe care constipă, ci pe căi naturale.

Tratamentul: **Supa de zarzavat „alcalină”** este un balsam pentru mucoasă. Se taie mărunț 2 cartofi și 1 morcov, se fierb 20 de minute într-un sfert de litru de apă, după care se sfarmă și se sarează puțin (nu se adaugă piper!).

Efectul: Cartofii și morcovii conțin pectine, care extrag lichidul resturilor alimentare existente în intestin.

Dureri de burtă

Tratamentul: În cazul durerilor de burtă (crampe), remediul cel mai bun este **compresa caldă cu mușețel**: se toarnă 1/2 l de apă clocotită peste 2 lingurițe cu mușețel, se lasă să stea 10 minute, se înmoaie un prosop de in în infuzia fierbinte, se stoarce bine și se aplică pe abdomen. Se acoperă cu alt prosop mai gros sau cu o pătură și se lasă să acționeze 15 minute, cât timp compresa mai este caldă. În paralel, se bea ceai de mușețel.

Efectul: Căldura destinde și ameliorează irigarea cu sânge. Astfel, substanțele nutritive și oxigenul ajung mai ușor în zona dureroasă, activând forțele de autovindecare. Uleiurile eterice ale ceaiului de mușețel au efect antiinflamator.

Dureri de cap

Substanța activă cea mai frecvent folosită împotriva durerilor de cap este acidul acetilsalicilic, pe care-l conține, de pildă, aspirina. Dar remedii au existat și înainte ca acest medicament să fi fost descoperit.

Tratamentul: Se pune o linguriță de **scoarță de răchită albă** (*Salix alba*) într-un sfert de litru de apă rece, se lasă să se înfierbânte până aproape să dea în clocot, apoi să se pătrundă 5 minute, după care se strecoară și se bea ceaiul. Sau se masează ușor tâmplile și ceafa cu **ulei de mentă**. Sau un **ceai de hamei, mentă și rozmarin** (1 linguriță de amestec de plante la o ceașcă de apă); sau **o pernă umplută cu levănțică, sunătoare și roiniță**.

Efectul: Răchita albă conține salicina (un pre-acid acetilsalicilic), menta dilată vasele, sunătoarea stimulează producerea substanțelor calmante.

Dureri de gât

Tratamentul: În loc de medicamente, **femeile foloseau comprese reci cu brânză de vaci**. Se ia un șervet de in, se întinde pe el un strat gros de brânză de vaci, se stropește cu puțin oțet și se aplică pe gât cu stratul de brânză în jos. Se leagă deasupra un fular și se ține - de preferat - toată noaptea sau dacă nu, cel puțin până ce se usucă brânza. În paralel, se bea ceai de pătlagină, cu înghițituri mici.

Efectul: Brânza răcorește și dezumflă, iar pătlagina calmează mucoasa.

Durere de șale (lumbago)

Mușchii inferiori ai spatelui se contractă la șocuri, reflex care protejează coloana vertebrală de alte vătămări, dar care afectează, în același timp, irigarea sanguină producând astfel dureri puternice.

Tratamentul: Bunica recomandă în acest caz **baia fierbinte cu adaos de plante** - 500 g de flori de fân, macerate 30 de minute în apă rece, se strecoară și se toarnă în apa din cadă.

Efectul: Căldura face bine la vasele sanguine (îngustate) din mușchi, stimulând, în plus, irigarea cu sânge.

Dureri de urechi

Însoțesc adeseori răcelile și dacă nu există o inflamație serioasă a urechii medii (otita), durerile pot fi alinate prin metode empirice.

Tratamentul: **Ceapa** este un remediu străvechi și garantat: se înfășoară 1-2 cepe tăiate mărunt într-un șervet, se încălzesc puțin deasupra aburilor, se pun pe urechi și se fixează eventual cu o basma sau cu un bandaj. Se țin circa o oră. Aplicații, de 2-3 ori pe zi.

Efectul: Ceapa calmează durerile și stopează infecțiile.

Febră

Febra nu este o boală, ci mecanismul natural de apărare a organismului împotriva agenților patogeni. La o temperatură de peste 38°C, majoritatea bacteriilor și virusurilor nu se mai înmulțesc. De aceea febra nu trebuie neapărat combătută.

Tratamentul: **Ceaiul de cimbru, de tei și de muștel** susține încercările de apărare ale organismului. Și de asemenea, compresele (împachetările) reci pe gambe. Acestea sunt remediile clasice pentru scăderea febrei, fără a-i îngradi însă efectul vindecător. Pentru comprese, se înmoaie un prosop în apă rece (la temperatura camerei), se stoarce ușor, se înfășoară în jurul gambei și se ține 10 minute, nu mai mult. Se procedează la fel de 2-3 ori.

Efectul: Compresele cu apă rece reduc direct temperatura sângelui.

Guturaiul de fân

Odată cu apariția polenului, se instalează și rinita alergică: nasul începe să curgă și mâncărimea devine de nesuportat. Persoanele care suferă de această afecțiune produc prea multe histamine pentru a se apăra de polen: mucoasa este prea irigată cu sânge, se inflamează și presează în nas apă din țesuturi. Boala se manifestă ca un guturai, iar bronhiile se îngustează atât de tare, încât pot apărea probleme respiratorii.

Tratamentul: Ca prim ajutor temporar - **se trage apă rece pe o nară**. Și, ceea ce lumea satului știa de pe-atunci: ardeiul, pâinea integrală prăjită, castravetele, ridichile și pâinea de secară conțin foarte mult magneziu - fiind recomandate în cura antirinită.

Efectul: Apa trasă pe nas dezumflă mucoasa și elimină polenul, iar magneziul stopează producerea histaminelor.

Herpes

Este un virus pe care-l avem cu toții în stare latentă, dar care nu „se manifestă” întotdeauna, el apărând mai cu seama atunci când sistemul imunitar este slăbit.

Tratamentul: Roinița și sunătoarea fierte (infuzate) și aplicate direct pe zona afectată sub formă de comprese (sau chiar pliculețe de ceai înmuiate în apă caldută). În caz de recidivă: înfășurați un cub de gheață într-o batistă și apăsați-l în locul unde simțiți furnicăturile, semn că herpesul va „izbucni” din nou.

Efectul: Remediile bunicii stopează inflamațiile și infecțiile, iar plantele au o acțiune antivirală.

Hipertensiune arterială

În cazul unei predispoziții la tensiune arterială ridicată, inima și vasele sanguine sunt solicitate mai mult și pot fi mai ușor vătămate.

Tratamentul: Usturoiul curăță cel mai bine vasele sanguine, dar numai în cantitate mare (1-2 căței proaspeți, zilnic).

Efectul: Usturoiul conține sulfide care reduc nivelul colesterolului.

Hipotensiune

La persoanele hipotensive, inima pompează sângele cu putere scăzută. Pentru întărirea puterii de pompare, se recomandă o rețetă a pastorului Kneipp.

Tratamentul: Turnați 3/4 l de **vin alb** tare peste 20 g frunze de rozmarin, lăsați să stea 5 zile și beți apoi în mod regulat, câte un păhărel, la prânz și seara. (Hipotensiunea este mai puțin gravă decât hipertensiunea.)

Efectul: Rozmarinul reglează puterea de pompare a inimii și la fel, o substanță activă (camphen) din vin.

Înțepături de insecte

Înțepăturile de țânțar nu sunt periculoase, umflăturile dispărând, de obicei, de la sine. Mai rele sunt cele de albine și de viespi, care pot produce inflamații grave sau reacții alergice. În cazul unor astfel de simptome, trebuie mers la doctor, dar altfel, ne putem „vindeca” singuri.

Tratamentul: Mai întâi se spală locul înțepăturii cu **apă rece**, după care se aplică o compresă cu cuburi de gheață, pentru ca umflătura să nu se mai producă. Și o ceapă tăiată în două reduce inflamația și mâncărimea.

Efectul: Apa rece împiedică inflamațiile grave, iar sulfidele din ceapă sunt antibiotice și absorb apa din țesut.

Lipsa de fier

Persoanele cu fier insuficient în sânge oboresc repede, sunt mai iritabile, au unghiile casante, părul pleștit și tenul palid și uscat. În mod normal, printr-o alimentație corectă, se asimilează o cantitate suficientă de fier, dar după eventuale hemoragii, în cazul unei menstruații abundente sau în timpul sarcinii, acest lucru nu mai este valabil.

Tratamentul: Ceaiul de urzică poate fi de mare folos în asemenea situații: se opărește o linguriță cu frunze de urzică cu o ceașcă de apă fierbinte, se lasă să stea 5 minute, se strecoară și se beau zilnic 3 căni cu ceai. Primăvara, salata de părluțe proaspete stimulează hematopoieza (formarea sângelui) și în plus, este și foarte apetisantă.

Efectul: Substanțele amare din părluțe (*Bellisperenis*) stimulează și metabolismul, în afară de formarea sângelui.

Mahmureală

După o seară „stropită” din belșug, urmează dureri de cap, stare de greață și amețeală, pentru că alcoolul a agresat membrana celulelor.

Tratamentul: Țărâncile știau să-și trezească soții. Ele puneau pe masă, la micul dejun, scrumbie marinată, zeamă de varză acră sau zer.

Efectul: Magneziul din alimente stabilizează membrana celulei.

Neurodermită

Este o boală ereditară, cu o componentă psihică puternică, care nu poate fi vindecată definitiv, starea putând fi însă ameliorată printr-o îngrijire atentă a pielii, fără a-i afecta pelicula protectoare.

Tratamentul: Refacerea grăsimii se poate obține cu ajutorul băilor cu adaos de ulei (de soia, de pildă). Băile se pot face zilnic: se toarnă circa 10 ml de ulei în apă caldă (37-38°C), se stă 10 minute în cadă, după care se masează ușor pelicula uleioasă în piele. Împotriva mâncărimilor se fac spălături cu oțet de mere: se amestecă o parte de oțet cu 2 părți de apă și se tamponează zona afectată cu o bucățiță de vată umezită.

Efectul: Grăsimile și uleiurile refac suplețea pielii și calmează mâncărimea. Oțetul de mere stabilizează stratul acid protector al pielii.

Ochi obosiți

La televizor, la volan sau în fața computerului, ochii sunt suprasolicitați și la un moment dat „capotează”: ustură, imaginile nu mai sunt foarte clare, apar durerile de cap. Prin suprasolicitare, producerea lichidului lacrimal scade, pleoapele acoperă mai rar ochii, iar aceștia se irită.

Tratamentul: **Silurul** este o binecuvântare pentru ochi. Sub formă de ceai cald și comprese reci. Ceaiul: se opărește o linguriță de silur cu o ceașcă cu apă fierbinte, se infuzează 2 minute, se strecoară și se bea. Compresele: în ceaiul răcit se înmoaie o bucățiță de vată și se aplică pe pleoapele închise.

Efectul: Substanțele din silur calmează ochii iritați.

Picioare și mâini reci

Mâinile și picioarele reci pot fi și o urmare a stării de teamă și de încordare, dar de cele mai multe ori, reacția este provocată de irigarea deficitară cu sânge cauzată de sedentarism, de hipotensiune sau de circulație proastă.

Tratamentul: **Duș rece la picioare**, după metoda Kneipp. Se poartă un jet de apă de la gleznă spre coapsă, pe fața și pe dosul piciorului, de trei ori.

Efectul: „Cura Kneipp” întărește vasele de sânge, care reacționează mai flexibil la stimulii reci și calzi.

Răceală

Tratamentul: În funcție de centrul de greutate, afecțiunea poate fi tratată cu o serie întreagă de remedii la îndemână. De exemplu, **pentru durerile de gât** - ceai de salvie, **pentru guturai** - apă sărată trasă pe nas, **pentru tuse** - ceai de ceapă (se fierbe o jumătate de ceapă tăiată mărunt într-un sfert de litru de apă și se îndulcește cu puțină miere). **Pentru căile respiratorii inflamate**, se recomandă baia fierbinte cu flori de fân. Florile de tei și ceaiul de soc provoacă și ele transpirația și întăresc sistemul imunitar. Iată un ceai pentru răceală: se amestecă 20 g de măceșe, 14 g flori de soc, 14 g mușețel, 14 g flori de tei, 11 g frunze de mur, 10 g scoarță de salvie și 5 g flori de hibisc (zămoșiță). Se face o infuzie din 2 linguri de plante și 1/4 l de apă și se lasă să se pătrundă 10 minute.

Efectul: Toate plantele sunt calmante, expectorante și imuno-stimulatoare. Salvia, de pildă, este planta cu efectul antiinflamator cel mai puternic, iar apa sărată este remediu cel mai sigur pentru nasul înfundat.

Răgușeală

Tratamentul: Când vocea cedează, remediu cel mai eficient este **gargara cu ceai de salvie sau de pătlagină**. Se dau în clocot 2 lingurițe de plantă cu 1/4 l de apă, se lasă să se pătrundă 10 minute și se face gargară de câteva ori pe zi. Și încă ceva: tăcerea e de aur (ajută la refacerea coardelor vocale agresate).

Efectul: Ambele plante stopează inflamația și sporesc rezistența coardelor vocale la agenții patogeni.

Riduri

Ridurile nu sunt o boală, ci o urmare firească a înaintării în vârstă. Cu toate acestea, ele dau mari bătăi de cap, mai cu seamă femeilor. Din păcate, nu există nici un remediu miraculos care să transforme peste noapte pielea ridată într-una netedă, ca de bebeluș. Se poate face totuși ceva pentru încetinirea - pe cât posibil - a procesului de îmbătrânire a pielii.

Tratamentul: O mască cu ingrediente din propria cămară - se amestecă 1 gălbenuș cu 2 linguri de ulei din germe de grâu și cu un bob de drojdie și se întinde într-un strat subțire pe față și pe gât. Se lasă să acționeze 30 de minute, după care se clătește fața cu multă apă.

Efectul: Lecitina din gălbenuș netezește și întinde pielea, iar vitaminele din drojdie o protejează de efectele dăunătoare ale mediului înconjurător.

Sciatică

În decursul anilor, discurile dintre vertebre își pierd din elasticitate. Urmarea: deplasarea acestora, strivirea și inflamarea nervului sciatic.

Tratamentul: Pentru că buiota de apă este prea mică pentru suprafața afectată, se rulează **un prosop, se udă cu apă fierbinte și se aplică** imediat pe zona dureroasă. Se ține până când începe să se răcească.

Efectul: Prosopul fierbinte decontractează, relaxează și accelerează eliminarea produselor de metabolism care produc durere.

Stări depresive

Tratamentul: Paracelsus recomanda încă din secolul al XVI-lea sunătoarea împotriva „fricii și a viselor urâte”. Astăzi, confirmarea eficienței acestei plante aparține oamenilor de știință: când starea sufletească este la pământ, sunătoarea intervine, restabilind echilibrul hormonal. Și în Ardeal, tristețea se alungă cu „pojarniță”. Se ia de 2-3 ori pe zi, câte o ceașcă cu ceai de sunătoare și una chiar înainte de culcare.

Efectul: Sunătoarea blochează receptorii din creier responsabili pentru stările depresive. Și se pare că împiedică descompunerea serotoninei, hormonul fericirii.

Urcior

La început, se simte o durere ca și când sub pleoapă s-ar afla un bob de nisip. Ulterior, urciorul colectează puroi și după câteva zile se „golește” de la sine.

Tratamentul: Pentru ca procesul să decurgă mai repede, se pot aplica **comprese cu semințe de in**. Se amestecă 2 linguri de semințe măcinate cu 2 cești cu apă clocotită și se lasă puțin să se umfle. Se înmoaie un tifon sau o bucată de vată și se ține 20 de minute pe pleopa inflamată. Durerile pot fi alinate cu terci de cartofi: se zdrobește cu furculița un cartof fiert, curățat de coajă și se amestecă cu 1 gălbenuș și puțin lapte fierbinte, până se obține un terci, care se întinde apoi pe un tifon sau o pânză și se ține 20 de minute pe ochi. Se repetă de 2-3 ori pe zi.

Efectul: Cartofii sunt antiinflamatori, iar semințele de in accelerează - prin uleiul pe care-l conțin - coacerea urciorului.

Varice

În zilele noastre, varicele sunt considerate o boală „populară”. Apar atunci când suntem predispuși ereditar, când îmbătrânim, când stăm mult în picioare, când pereții vaselor sunt prea subțiri și când fibrina - substanța care fluidizează sângele - nu se mai descompune în suficientă măsură. Varicele pot fi operate, dar putem acționa și noi, întărind pereții venelor.

Tratamentul: În afară de mișcare (inclusiv simpla ridicare pe vârfuri), eficiente sunt astăzi extractele de castan sălbatic, care se găsesc gata preparate în farmacii. În trecut, se făceau: împachetări reci cu oțet de mere și tinctură de arnică (în proporție de 1:9 și subțiat cu apă) sau cu sare de mare (1 lingură dizolvată

în 1/4 l apă). Și atenție la alimentație: vitamina C întărește pereții venelor, ceapa, usturoiul și piperul reduc producția de fibrină.

Efectul: Împachetările desfac blocajele, stimulează irigarea sanguină, stabilizează circulația, iar castanul sălbatic „etanșează” pereții venelor.

Vărsături

Când simțim că ni se strânge stomacul, n-avem ce face și vomăm. Este ca un reflex de autoapărare al organismului, prin care se separă substanțele nocive. De aceea este bine să nu reprimăm senzația de greață.

Tratamentul: Pentru ca stomacul agresat să se poată reface, ar trebui să apelăm la remediul clasic: ceai de mentă și pesmeți sau biscuiți uscați. Sau o supă mucilaginoasă de ovăz: se pun 20 g de fulgi de ovăz în apă fierbinte și se lasă să dea în clocot.

Efectul: Ceaiul de mentă este un tampon pentru acidul gastric excesiv, iar pesmeții, care conțin hidrați de carbon, alimentează organismul cu energie, fără să-l împovăreze.

Vânătăi

Loviturile sunt nu numai dureroase, ci ele sunt însoțite adeseori de apariția unor pete albastre: vânătăile.

Tratamentul: Se pune o linguriță de acetat de aluminiu sub formă de argilă într-un pahar cu apă, se amestecă și se înmoaie o bucată de vată, care se aplică pe zona dureroasă. Alternativă: alifie sau gel de arnică.

Efectul: Argila reduce umflătura, iar arnica conține uleiuri eterice care blochează formarea în organism a substanțelor care provoacă dureri și inflamații.

LAVANDA

„Spaima moliilor”, îmbătătoarea floare de levănțică este totodată un remediu de sănătate, prea puțin cunoscut.

Sfârșitul de vară și începutul de toamnă este o perioadă privilegiată pentru plantele aromatice, care acum sunt în plină maturitate parfumând cu miresme întreg văzduhul. Ce sunt plantele aromatice? Sunt specii care conțin o categorie cu totul specială de substanțe, așa-numitele uleiuri aromatice (numite și volatile sau eterice) care au, pe lângă calitatea lor de odorizant extrem de puternic, virtuți terapeutice cu totul speciale. Multe din uleiurile volatile sunt mai puternice decât antibioticele în combaterea infecțiilor de tot felul, mai eficiente decât remediile de sinteză în reglarea activității nervoase și hormonale, fiind pe bună dreptate considerate adevărate medicamente ale viitorului.

Lavanda este prin excelență o plantă europeană, originară din zona Alpilor, unde crește spontan, pe pajiști întinse de la poalele munților și până la altitudini de 1700 de metri, îmbalsămând aerul cu un miros de neconfundat. Răspândirea acestei plante în întreaga Europă s-a făcut cu sute de ani în urmă, când a pătruns, prin Marea Britanie, până în zonele îndepărtate ale Rusiei orientale. Mai mult, această iarbă aromată a intrat rapid în medicina populară a tuturor popoarelor europene, fiind adoptată și îndrăgită imediat pentru virtuțile sale terapeutice, despre care vom vorbi pe larg în continuare.

Cum arată și unde găsim lavanda

Lavanda (*Lavandula angustifolia*) este un subarbust cu o înălțime de până la cincizeci de centimetri, cu tulpini subțiri și lemnoase, frunze mici, de un verde-cenușiu și flori liliachii-roșietice. Întreaga parte aeriană înflorită degajă o mireasmă puternică datorită uleiurilor volatile secretate din abundență. La noi, ea este o plantă de cultură, cerințele ei față de climă (în special față de căldură) împiedicând-o să crească spontan. O găsim cultivată în zona de deal și de șes, în locuri unde temperaturile, mai ales pe timpul verii, sunt mai ridicate. Din păcate, la noi în țară, în ultimii zece ani, suprafețele pe care este cultivată lavanda s-au restrâns tot mai mult, zeci și sute de hectare de soiuri ameliorate de lavandă fiind distruse sau lăsate în părăsire. Din acest motiv, o veți găsi destul de greu în magazinele naturiste și la prețuri ceva mai mari

decât cele obișnuite. Însă, veți vedea, eforturile pentru a o achiziționa merită din plin, pentru că subtilele sale efecte vindecătoare sunt unice printre plantele de la noi.

Rețete pe bază de lavandă

Pulberea de lavandă

Planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea sau în piuă, după care se pune într-un borcan de sticlă închis ermetic, care se păstrează la întuneric și răcoare. Se ia o linguriță de pulbere de 3-4 ori pe zi. Planta se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. În ciuda parfumului său dulce, veți remarca faptul că are un gust surprinzător de amar, motiv pentru care adesea este preferată tinctura.

Tinctura de lavandă

Se obține prin măcinarea părților aeriene uscate, cu râșnița electrică de cafea, după care pulberea obținută se pune într-un borcan care va fi umplut până la o treime, restul fiind completat cu alcool de 70 de grade. După adăugarea alcoolului peste pulberea de plantă, borcanul se închide ermetic și se lasă la macerat vreme de 14 zile, agitând din când în când conținutul pentru o mai bună solubilizare a principiilor active. După trecerea intervalului de timp necesar macerării, preparatul se filtrează prin tifon, iar tinctura obținută se păstrează în sticlute mici și închise la culoare. Se administrează pe stomacul gol, de trei-patru ori pe zi, câte o linguriță dizolvată în jumătate de pahar de apă.

Uleiul volatil de lavandă

Este preparatul cel mai puternic din lavandă, ce nu poate fi însă obținut casnic, ci numai prin procedee industriale (de obicei prin distilare cu aburi). Îl găsim în magazinele și farmaciile naturiste de la noi. Intern: se iau amestecate cu miere sau pe o bucătică de zahăr 2-3 picături de trei ori pe zi. Extern: uleiul se folosește amestecat în unguente, adăugat la apa de baie, pentru aromatizarea aerului încăperilor.

Atenție: înainte de a folosi un ulei volatil pentru uz intern, citiți cu atenție eticheta și prospectul. Există și uleiuri volatile numai pentru uz extern, care sunt semisintetice și foarte dăunătoare organismului, administrate intern. În cazul în care în timpul tratamentului apar simptome cum ar fi amețeala, durerea de cap, greața, usturimea la urinare, se întrerupe administrarea.

Oțetul aromatic de lavandă

Într-o sticlă cu gâtul larg se pun 10 linguri de lavandă mărunțită, peste care se adaugă jumătate de litru de oțet de mere. Se lasă să se macereze vreme de 10 zile la temperatura camerei, după care se filtrează. Se folosește pentru fricționări și comprese.

Uleiul gras de lavandă

La jumătate de litru de ulei de floarea-soarelui rafinat se adaugă 5 linguri de lavandă uscată și mărunțită. Se pune într-un borcan închis ermetic și se lasă să se macereze la soare sau în apropierea unei surse de căldură vreme de 5 zile, după care se filtrează. Uleiul, ușor aromatizat, obținut se mai pune la macerat cu alte 5 linguri de lavandă vreme de încă 5 zile, după care se filtrează ș.a.m.d., până când capătă un miros foarte puternic de lavandă. Se folosește pentru masaj și fricționări.

Baia cu lavandă

Două mâini de lavandă se lasă la macerat în 2 litri de apă, vreme de 8-10 ore (de dimineața până seara), după care se filtrează. Planta rămasă după filtrare se opărește cu încă 2 litri de apă clocotită, după care se acoperă, se lasă să se răcească și se filtrează. În final, se combină cele două extracte, preparatul obținut fiind adăugat în apă din cada de baie.

UTILIZĂRI INTERNE ALE LAVANDEI

□ **Dischinezie biliară, balonare la bolnavii de bilă, crize biliare însoțite de dureri de cap** - Se ia lavanda sub formă de pulbere, administrată pe stomacul gol, câte o linguriță de patru ori pe zi. Datorită principiilor sale active amare, lavanda mărește secreția de bilă și ajută la evacuarea ei, calmând durerile abdominale și activând digestia.

□ **Depresie, anxietate** - în cazurile ușoare se ia lavandă sub formă de tinctură - 1 linguriță dizolvată în jumătate de pahar de apă, de 3-4 ori pe zi, în cure de lungă durată (3 luni minimum). Uleiul volatil de lavandă se administrează în depresiile și crizele de anxietate severe: două picături de ulei volatil

amestecate cu puțină miere se iau de trei ori pe zi, pe stomacul gol. Studiile făcute până în prezent au arătat că există o anumită selectivitate a pacienților tratați cu această plantă, unii neavând o reacție specială la uleiul volatil, în timp ce la alții s-a observat o ameliorare clară a stării lăuntrice, ameliorare tradusă prin reducerea sensibilității psihice, estomparea fricilor și angoaselor, reapariția dorinței de viață.

□ **Aritmie cardiacă, adjuvant în ischemia cardiacă apărută pe fond de stres** - Lavanda este prin excelență o plantă antistres, motiv pentru care, administrată în cure de lungă durată ameliorează și gradat conduce la vindecarea bolilor produse de acesta. În problemele cardiace s-a observat o acțiune deosebit de favorabilă a tincturii de lavandă, care acționează direct la nivelul sistemului nervos central. Se administrează de trei-patru ori pe zi câte o linguriță de tinctură, diluată în jumătate de pahar de apă.

□ **Viermi intestinali, infecții cu protozoarul Giardia lamblia** - Se combină în proporții egale tinctură de lavandă, de pelin și de cimbru (toate tincturile se prepară la fel ca cea de lavandă). Se ia din această combinație de tincturi câte o linguriță diluată în puțină apă, de patru ori pe zi, înainte de masă. O cură durează minimum două săptămâni. Acest tratament este eficient, atât singur, cât și în combinație cu remediile alopate, a căror eficiență o mărește.

□ **Oboseală, iritabilitate psihică, insomnie** - Cele mai bune rezultate se obțin făcând băi cu lavandă, cu jumătate de oră înainte de culcare. Suplimentar, este bine să puneți sub pernă un mic saculeț (ceva mai plat) cu lavandă. Somnul va fi mai odihnitor și mai lin, iar peste zi veți remarca o mult mai bună rezistență psihică și stăpânire de sine. Intern, se ia tinctură de lavandă: o linguriță de trei ori pe zi.

□ **Dureri de cap, migrenă, amețală** - Ca remediu de urgență se iau 1-2 picături de ulei volatil de lavandă cu puțină miere. Ca tratament pe termen lung se recomandă pulberea de lavandă: o linguriță de patru ori pe zi, administrată pe stomacul gol.

□ **Reumatism** - Se face un ceai din o parte flori de soc și două părți lavandă, o linguriță din acest amestec fiind opărită cu o cană de apă, după care se lasă să se răcească puțin și se filtrează. Se beau pe zi 2-3 cani din acest ceai, cât mai cald (pentru ca efectul sudorific și depurativ să fie mai intens). Are un gust destul de greu de suportat, dar o cură de 10 zile cu acest ceai are efecte antireumatice excepționale.

□ **Tuse convulsivă, gripă, bronșită** - 2 picături de ulei volatil se amestecă cu o lingură de miere și se administrează câte puțin din acest amestec, care nu va fi înghițit direct, ci va fi lăsat să alunece pe gât pentru a-și exercita din plin efectele antiinfecțioase și calmante. Se iau maximum 6 picături de ulei de lavandă pe zi la adulți și două picături pe zi la copii.

FOLOSIREA EXTERNĂ A LAVANDEI

□ **Adjuvant în pneumonie și bronșită cronică** - La 4 linguri de lavandă proaspăt măcinată se adaugă apă, amestecând progresiv, până când se formează o pastă, care se învelește în tifon și se aplică pe piele. Deasupra cataplasmei se pune o sticlă cu apă fierbinte și se acoperă cu o pătură, ca să păstreze căldura. Cataplasma se ține minimum o jumătate de oră.

□ **Contra păduchilor și a altor insecte parazite** - 3-4 picături de ulei volatil de lavandă se amestecă cu o linguriță de oțet și se aplică pe păr (sau pe zona afectată), după care capul se acoperă vreme de câteva ore, pentru a se forma un mediu de vapori de ulei volatil care vor elimina insectele. Se aplică tratamentul 7-10 zile la rând.

□ **Pentru creșterea părului** - Se face un masaj la rădăcina părului cu oțet de lavandă obținut prin macerare după metoda de mai sus.

□ **Întreținerea pielii uscate** - Imediat după baie se aplică uleiul gras de lavandă (obținut prin macerarea plantei în ulei de floarea-soarelui, după metoda de mai sus) pe toată pielea, făcându-se în același timp un masaj ușor.

□ **Eczeme uscate, tumefacții produse de loviri** - Se aplică uleiul gras de lavandă pe zona afectată de 3-4 ori pe zi.

Câteva utilizări casnice ale lavandei

Condiment de lavandă - amestecați în cimbrul cu care condimentați mâncărurile puțină lavandă (într-o proporție aproximativă de 1:5). Mâncărurile vor căpăta o aromă deopotrivă delicioasă și rafinată,

fiind, în plus și mai ușor digerabile. În zona sudică a Alpilor, cimbrul amestecat cu lavandă se dă mâncăcioșilor pentru a le regla apetitul și a-i ajuta astfel să scadă spontan în greutate.

Pentru a scăpa de molii - se pun în dulap săculeți cu inflorescențe de lavandă uscată. Zilnic, conținutul săculeților se freacă în palme pentru ca astfel să se degaje cât mai mult ulei volatil, care alungă insectele.

Furnicile, puricii și gândacii fug de mirosul de lavandă. Pentru a scăpa de musafirii nepoștiți, stropiți de două ori pe zi locurile în care aceștia se ascund sau traseele pe care vin, cu o soluție formată din 6 linguri de apă și 10 picături de ulei volatil de lavandă.

Pentru a scăpa de mirosurile neplăcute din casă - puneți într-o cană de apă 10 picături de ulei volatil de lavandă și 10 picături de ulei volatil de mentă. Ștergeți cu această soluție pereții, podelele, toate zonele care degajă mirosuri neplăcute. Evitați suprafețele lăcuite, pentru că uleiurile volatile sunt un dizolvant redutabil și strică lacul.

METODE DE PURIFICARE A ORGANISMULUI și câteva leacuri de sezon

Toți adepții și practicanții medicinei alternative știu că nici o boală nu poate fi vindecată fără o puternică și corectă curățire prealabilă a organismului. Mijloacele aflate la îndemână sunt diverse și eficiente, indiferent dacă apelăm la purificarea prin dieta alimentară (regimul Oshawa, regimul Yang, cura de sucuri de legume și fructe), metodele ayurvedice, cura cu argilă sau postul de sănătate. Între toate acestea, plantele joacă și ele un rol important, iar rostul acestui articol le privește în mod special. Întrucât vine iarna și organismul nostru va fi solicitat peste medie să lupte împotriva gripelor și a altor infecții virale, consider că o curățire a principalelor noastre organe va ușura sarcina greu încercatului sistem imunitar. Rețetele pe care vi le prezint provin dintr-o îndelungată experiență de practicare a terapiilor naturiste și sper să le fie tuturor de folos.

Curățarea și purificarea rinichilor

Se iau 6 crenguțe de mure de 50-60 cm fiecare. Se taie mărunț ca ceapa și se pun la fiert într-o cratiță de 6 l plină cu apă de izvor sau filtrată. Se fierbe 2-3 ore fără capac, la foc încet, până când rămâne jumătate (3 l). În două zile se bea toată cantitatea, fracționat, în părți egale, în decursul primei și celei de-a doua zi. Timp de o săptămână se recomandă alimentație vegetariană, fără carne (trei zile înainte și trei zile după tratament). În timpul tratamentului, chiar și după, se poate verifica urina, în care vom observa (dacă e cazul) nisipul și chiar și calculi de mici dimensiuni.

Purificarea sângelui

Avem nevoie de 100 g rostopască și 300 g miere. Se pune rostopasca într-o cratiță smălțuită, se toarnă peste ea 1 l de apă clocotită și se lasă la macerat 12 ore. Lichidul obținut se strecoară, se dizolvă mierea în el, iar siropul rezultat se pune într-o sticlă în frigider. În fiecare zi se toarnă din acea sticlă într-una mai mică 150 g compoziție, din care se ia câte o lingură, de șase ori pe zi, din oră în oră, de preferat de dimineața până la prânz. Se procedează astfel până la terminarea întregului conținut din sticla de la frigider. Tratamentul cu rostopască se face o dată pe an.

Purificarea articulațiilor

Se pun 10 foi de dafin în 500 ml apă și se fierb la foc încet, timp de 15 minute. Lichidul, împreună cu frunzele, se toarnă într-un termos, unde se lasă două ore, după care se împarte în trei porții egale, pe trei zile. O porție se consumă de-a lungul a 12 ore, altfel se poate provoca hemoragie internă. Peste o săptămână se poate repeta procedura timp de două zile. În zilele de tratament se respectă dieta vegetariană. Purificarea articulațiilor în primul an se face o dată pe trimestru, după care o singură dată pe an și doar după purgarea, curățarea intestinului prin clisme. Acest decoct de foi de dafin poate normaliza și nivelul glicemiei, când nu este prea mare. În acest caz, se va lua pe parcursul a două săptămâni câte o lingură, cu 20 de minute înaintea meselor principale.

Purificarea ficatului

Medicina populară propune purificarea ficatului după ce s-a făcut eliberarea și purgarea intestinului prin clisme. În caz contrar, apare pericolul unei intoxicații a sângelui, din cauza absorbirii reziduurilor

stagnate din intestin în timpul curățirii ficatului. Pregătirea ficatului pentru purificare se face printr-un regim alimentar care să conțină legume, fructe, semințe, de preferat crude, netratate termic și purgarea intestinului zilnic, timp de o săptămână, după care timp de trei zile nu se bea decât suc de mere proaspăt, în orice cantitate, după ce în prealabil s-a recurs la o clismă (pe nemâncate). A treia zi, consumul de suc de mere se încheie la ora 19. Conform bioritmului, în acest timp ficatul se relaxează și se poate debarasa de calculi de bilirubină, de colesterol etc. Până la ora 19, ne pregătim 200 g de ulei de măsline încălzit ușor și 200 g suc de lămâie proaspăt stors, de asemenea încălzit ușor. La ora 19-20 ne culcăm în pat cu o pernă electrică pusă în regiunea ficatului (o sticlă cu apă încălzită sau chiar o cărămidă mai mică încălzită pe sobă), acestea se țin 2-3 ore. Se consumă din 15 în 15 minute 3 linguri de ulei și imediat 3 linguri de zeamă de lămâie, până se consumă cele 200 + 200 g. După procedeu, putem adormi liniștiți. Spre dimineață, când va veni impulsul de defecare, se vor elimina calculi de bilirubină de culoare verde, care vor avea consistența lutului sau a plastilinei, dopuri cilindrice de colesterol, fiere neagră cu miros urât. După aceasta se face o clismă ușoară și se poate lua un mic dejun compus din fructe de același fel (3-4 mere, portocale sau pere). Ziua se bea ceai diuretic, iar de-abia seara se poate mânca puțin orez, griș sau arpacaș, și acestea fierte numai în apă. Cu o oră înainte de masă se mănâncă un fruct copt (măr, grapefruit etc.). Procedeu trebuie continuat cu o săptămână de alimentație vegetariană (fără carne).

REȚETE CU ALIMENTE

Tratament de purificare cu dovleac în cazul insuficienței cardiace cu edeme

500 g miez de dovleac, fără semințe, se taie în bucățele și se fierbe într-un vas emailat cu apă cât cuprinde. Când s-a înmuiat dovleacul, scurgem lichidul și îl păstrăm. Dovleacul fiert se freacă într-un alt vas cu o lingură de lemn până se face o pastă fină, peste care se pune apa în care a fiert. Se freacă și se amestecă până la completa omogenizare. Băutura rezultată se consumă în două reprize, dimineața și seara. Cura durează 30 de zile. Tratamentul cu dovleac fiert sau suc de dovleac este recomandat și la constipația cronică.

Cura cu must, recomandată persoanelor care suferă de hipertensiune arterială

Se începe cu 0,5 l must zilnic, în trei reprize, cu o oră înainte de mesele principale, apoi cantitatea crește progresiv cu 100 ml/zi până se ajunge la 2 l (după circa două săptămâni), cantitate care se menține 2-3 zile, fără a se mai consuma și altceva. După acest nivel maxim, se revine la cantitatea inițială. Cura este importantă și pentru efectul ei diuretic, depurativ și antisclerotic. Pe timpul acestei cure se va urma și un tratament profilactic (evitarea solicitărilor nervoase, a alcoolului, tutunului, consumului excesiv de sare etc.), precum și o dietă vegetariană.

Rețete cu suc de ridiche neagră cu miere și suc de varză albă cu miere, pentru combaterea bronșitei cronice

Ridichile se spală și se curăță de coajă (1-2 kg), se dau pe răzătoare și se trec prin mașina de tocat. Într-un vas emailat se amestecă ridichile cu mierea (de preferat de culoare închisă, de pădure). Amestecul se ține la frigider și se consumă 1-2 lingurițe pentru copii și 1-2 linguri pentru adulți, de trei ori pe zi. Se folosește până dispăre tusea și răgușeala.

La sucul din varză se folosește numai varza proaspătă, care se curăță de impurități și de foile exterioare, se spală și se scurge de apă. Se taie mărunt cu cuțitul și se trece de două ori prin mașina de tocat, după care se strecoară. Se îndulcește cu miere după gust și se poate păstra la frigider, dar nu mai mult de 24 de ore. Se ia câte o lingură de 5-6 ori pe zi și se consumă până la vindecarea bronșitei. Este un foarte bun emolient, înlesnind expectorația.

PLANTELE DEPURATIVE ȘI AMARE

O treaptă obligatorie pentru întărirea sistemului imunitar

În medicina naturistă se știe că starea de sănătate a trupului și a sufletului se bazează într-o foarte mare măsură pe echilibrul între două procese fundamentale ale ființei noastre: asimilarea și eliminarea. Cel mai adesea, boala și suferința apar atunci când, într-o formă sau alta, asimilăm mai multe toxine decât

putem elimina. Dacă, de pildă, trăim într-o aglomerație urbană și inspirăm zilnic noxele a sute și mii de țevi de eșapament, bem o apă de calitate îndoielnică și ne hrănim cu alimente „presărate” cu tot felul de aditivi chimici, la un moment dat organismul nostru va fi împovărat de substanțe nocive. Această împovărare va duce la o scădere a capacității naturale de apărare, iar de aici până la boală nu mai este decât un singur pas. În plan psihologic, lucrurile stau exact la fel: neliniștile, conflictele, supărările și alte emoții negative mai mici sau mai mari se adună, iar sufletul, nemaiputând să le primenească, intră în criză. Forma de manifestare poate fi o iritabilitate pasageră, o insomnie sau mai rău, o depresie, însă fenomenul este același: o încărcare a ființei cu toxine (de data această psihice), care duce la îmbolnăvire. Ce este de făcut? Este limpede că nu putem pleca de la îndatoririle noastre pentru a ne izola pe un vârf de munte, unde apa și aerul sunt limpezi și curate, unde stresul vieții de zi cu zi nu ne mai atinge. Soluția cea mai eficientă este să ne despovăram cât mai repede de toate impuritățile și zăburile adunate, ființa noastră regăsindu-și apoi în mod spontan echilibrul. Atât pentru eliminarea toxinelor fizice, cât și a celor psihice, medicina naturistă ne pune la îndemână mijloace de purificare cât se poate de eficiente. Aplicarea lor este extrem de importantă. După cum am spus, nu o dată, întărirea imunității (o fază ulterioară purificării) nu se poate face decât pe un organism spălat de zguri și de toxine. Ca să poată lupta, celulele de apărare - o adevărată armată pusă la dispoziția noastră - au nevoie de drum curat.

Plantele depurative

Rolul lor este să facă o „curățenie generală” a organismului, determinând intensificarea eliminării reziduurilor pe toate căile principale: transpirație, urină și fecale. Purificarea determinată de ele este atât de intensă, încât la persoanele foarte intoxicate pot apărea într-o primă fază fenomene derutante și nu întotdeauna foarte plăcute, cum ar fi: transpirația abundentă și cu un miros mai neplăcut ca de obicei (după care se reduce cantitativ și devine inodoră), urinarea frecventă, mici erupții tegumentare (care se vindecă extrem de rapid, fiind vorba de o reacție de vindecare). În flora noastră sunt mai bine de 30 de plante depurative, unele mai intense ca acțiune, altele mai blânde. Dintre acestea, am selectat câteva cu efecte puternice, dar în același timp neagresive și pe care le puteți găsi cu ușurință în magazine:

Iarba de trei-frați-pătați (*Viola tricolor*) - am pus-o pe primul loc fiindcă are cele mai complete efecte. Rezultate deosebite se obțin în cazul persoanelor foarte sensibile la bolile sezonului rece (în special la guturai și bronșită), precum și în cazul celor care deja suferă de afecțiuni cronizate cum ar fi bronșita, astmul, reumatismul etc. Recomandăm administrarea acestei plante sub formă de ceai preparat astfel: se pun într-un vas de porțelan sau sticlă 2-3 linguri de iarbă de trei-frați-pătați mărunțită, într-o jumătate de litru de apă de izvor sau plată. Planta se lasă să se macereze la temperatura camerei, de seara până dimineața, când se filtrează. Maceratul se pune deoparte, iar planta rămasă se va opări vreme de jumătate de oră cu o jumătate de litru de apă clocotită, după care se lasă să se răcească și se filtrează. În final, se combină maceratul cu extractul obținut prin opărire, iar preparatul va fi băut pe parcursul unei zile.

Boabele de ienupăr (*Juniperus communis*) - sunt un remediu foarte eficient mai ales pentru persoanele care au tendința de a acumula foarte multă apă în țesuturi, care au probleme cu rinichii și căile urinare. Se ia sub formă de tinctură: o linguriță de tinctură de ienupăr se bea diluată în jumătate de pahar de apă, de trei ori pe zi. Tinctura se prepară prin punerea într-un borcan cu apă a 15 lingurițe de boabe de ienupăr măcinate cu râșnița electrică de cafea, după care se adaugă un pahar de alcool alimentar de 70°; se închide ermetic borcanul și se lasă la macerat vreme de 10 zile, după care se filtrează prin tifon, preparatul obținut păstrându-se în sticlute închise la culoare. (Preparatul se găsește și în farmacii.)

Fructele de soc (*Sanbucus nigra*) - le-am lăsat în mod intenționat ultimele, pentru că sunt probabil cele mai puternice și mai complexe depurative din flora noastră medicinală. Se folosește tinctura obținută din fructe proaspete, tinctură pe care în prezent o găsiți în mai toate magazinele naturiste de la noi. Care sunt efectele acestei tincturi? În primul rând, ea deblochează tranzitul intestinal, fiind de un imens ajutor pe termen lung persoanelor constipate sau cu o eliminare leneșă. Apoi, tinctura de fructe de soc

mobilizează toxinele din organism și intensifică eliminarea lichidelor din corp prin diureză și prin transpirație. Cel mai spectaculos efect al acestui remediu este reglarea rapidă a greutății corporale, ducând în mod reflex la mult dorita pierdere a kilogramelor în plus. Mai ales la debutul sezonului rece, perioadă în care kilogramele se depun cu ușurință, este extrem de benefică această ușurare a organismului de surplusurile de greutate. Aceasta pentru că este știut că persoanele supraponderale, la fel ca și cele extrem de slabe, au problemele de imunitate cele mai mari și sunt cele mai vulnerabile la bolile sezonului rece. Se administrează 1-2 linguri de tinctură de fructe de soc pe zi, dimineața pe nemâncate. Pentru persoanele cu probleme ceva mai serioase de greutate se recomandă o schemă de tratament mai complexă: în prima zi se ia o linguriță, la ora 18; a doua zi se iau două lingurițe la aceeași oră ș.a.m.d., până în ziua a șaptea, când se ajunge la 7 lingurițe luate odată. Se menține această doză vreme de 30 de zile. Dozele progresive se iau pentru a nu crea un șoc tranzitului intestinal, care va fi foarte mult accelerat, la fel ca și diureza și procesele de eliminare pe ansamblu.

Cât timp durează o cură

Durata tratamentului de dezintoxicare cu aceste plante este determinată în primul rând de gravitatea problemelor cu care ne confruntăm. Pentru o persoană sănătoasă, cu un regim de viață moderat și fără vicii majore, două săptămâni de tratament cu una din plantele de mai sus sunt suficiente pentru asigurarea unei bune imunități pe perioada sezonului rece. Persoanele foarte sensibile la răceli, care au eventual afecțiuni respiratorii, nu numai cronicizate, ar fi bine să facă minimum o lună de tratament cu una din aceste plante depurative, cura putând fi prelungită atât cât simt nevoia.

Care sunt efectele curei

În primul rând, această cură ne face să ne simțim mai ușori, ne conferă în timp un anumit gen de prospețime, reflectată printr-o capacitate de muncă sporită, un somn mai odihnitor, o piele mai curată și mai strălucitoare, o rezistență fizică și psihică mai bună. Apoi, remediile de stimulare imunitară „prind” mult mai rapid după ce am urmat acest tratament. În funcție de planta aleasă pentru cură, din cele trei descrise mai sus, vom sesiza și niște efecte specifice, după cum urmează:

- ☐ cura cu trei-frați-pătați ajută în special la eliminarea bolilor respiratorii cronice (mai ales bronșita și astmul), precum și a bolilor alergice de tot felul;
- ☐ cura cu tinctură de ienupăr mărește foarte mult imunitatea la nivelul rinichilor și a vezicii, ceea ce duce la eliminarea promptă a cistitelor, nefritelor, a anumitor forme de uretrită;
- ☐ cura cu tinctură de fructe de soc elimină constipația și ajută la o scădere rapidă în greutate (mai ales în varianta ceva mai complexă și îndelungată, prezentată mai sus).

PLANTELE AMARE

Ocupă un loc cu totul aparte, fiind considerate adevărați catalizatori ai organismului. Mai sunt denumite și tonice amare, pentru că majoritatea proceselor din corp sunt stimulate ca sub efectul unui tonic. De obicei, se suprapune cura cu plante depurative cu cea cu plante amare (vom vedea la modul de administrare în ce fel), așa încât efectele de dezintoxicare să fie cât mai puternice, într-un timp cât mai scurt. Apoi, plantele și remediile amare pot fi luate și în afara regimurilor de dezintoxicare, mai ales atunci când există probleme cu ficatul, cu bila sau cu constipația, pentru a stabiliza efectele curelor de purificare. Iată în continuare câteva plante amare cu efect extrem de puternic:

Pelinul (*Artemisia absinthum*) - este un stimulent general extraordinar, indicat în curele de purificare mai ales persoanelor cu un trai sedentar, care prezintă o anumită lentoare a proceselor de digestie ori se confruntă frecvent cu stări de astenie. Pentru că este destul de greu de suportat altfel (din cauza gustului extrem de amar), se recomandă să fie administrat sub forma de tinctură, care se prepară întocmai ca cea de ienupăr, descrisă mai sus. Se iau 3 lingurițe de tinctură pe zi, diluate în puțină apă, de regulă câte una înainte de masă. O cură cu tinctură de pelin durează maximum două săptămâni, urmată de o pauză de 10 zile, după care tratamentul se poate relua. Dacă nu se respectă timpul de pauză, pelinul poate da un gen de dependență nedorită.

Rostopasca (*Chelidonium majus*) - este o plantă destul de toxică, dar cu efecte asupra ficatului și bilei extraordinar de puternice, fiind un drenor și regenerador neîntrecut. Se ia sub formă de pulbere, obținută prin măcinare cu râșnița electrică de cafea - un vârf de cuțit (aproximativ 0,25 grame) de trei ori pe zi, pe stomacul gol.

Bitterul suedez - este un remediu pe care îl găsiți în orice magazin naturist și care are la bază plante amare. De altfel, una din denumirile sale este aceea de tonic amar suedez. Se administrează câte o jumătate de lingură - o lingură, înainte de fiecare masă, pusă în apă sau ceai.

Cum și cât timp se administrează plantele amare?

De regulă, depurativele se iau primele, cu minimum jumătate de oră înainte de a mânca, în timp ce plantele amare se iau cu 10-15 minute înainte de masă. Pentru ca efectul plantelor amare să fie complet, ele se iau încă o săptămână după ce tratamentul cu depurative s-a încheiat. Mai mult, în cazul în care există anumite perturbări hepatice sau digestive, tratamentul cu tonice amare va fi continuat pe perioade lungi de timp (de ordinul lunilor), în caz contrar, acumulările de toxine reapărând într-un timp foarte scurt și anulând practic eforturile făcute în cadrul tratamentului de dezintoxicare.

Care sunt efectele plantelor amare?

Fiind o completare adusă tratamentului cu depurative, plantele amare contribuie la obținerea efectelor de stimulare și reglare imunitară despre care am vorbit ceva mai sus. În plus, ele sunt un ajutor foarte prețios pentru câteva categorii de persoane. Pelinul este un remediu forte pentru compensarea efectelor sedentarismului și pentru combaterea atoniei digestive. Rostopasca este în mod special recomandată persoanelor care suferă de dischinezie biliară (fiere leneșă), pentru cele care au avut sau au hepatită (inclusiv formele virale grave), care au suferit intoxicații majore, cu repercusiuni negative asupra ficatului. În fine, bitterul suedez are un spectru mult mai larg de aplicații (datorită compoziției sale foarte complexe), dar ne vom opri acum doar asupra acțiunii sale de stimulare a digestiei, motiv pentru care este recomandat în special celor cu gastrită hipoacidă sau celor care se confruntă cu indigestii frecvente.

Cui îi sunt contraindicate plantele amare?

Plantele amare nu vor fi folosite de către persoanele extrem de slăbite, care sunt într-o perioadă în care se confruntă cu surmenajul fizic sau psihic. În mod special, pelinul nu va fi folosit de femeile aflate în perioada de graviditate și de către persoanele care suferă de gastrită hiperacidă în fază acută.

Câteva repere de alimentație în timpul curei de purificare

În mod firesc, pe lângă administrarea unor plante menite să ajute la eliminarea rapidă a substanțelor nocive din organism, este necesar ca regimul alimentar să sprijine și să stabilizeze acest proces benefic. În acest context, ar fi extrem de potrivit ca măcar pe perioada curei de dezintoxicare să urmați un regim vegetarian sau măcar lacto-vegetarian pentru a susține dezintoxicarea. De asemenea, ar fi util să consumați câteva din alimentele-medicament recomandate în continuare:

Sucul proaspăt de mere și sucul de morcovi - sunt foarte hrănitoare, compensează o parte din deficitul de vitamine și minerale care poate apărea pe moment în cursul curelor de dezintoxicare. Sucul de morcov este recomandat în mod special persoanelor cu predispoziție spre gastrită, inflamații ale colonului, în timp ce cel de mere este recomandat persoanelor în vârstă sau mai slăbite, pentru plusul de energie pe care îl aduce.

Fulgii de cereale (grâu, orz, ovăz) - prin conținutul lor de fibre vegetale sunt un ajutor foarte bun pentru curățarea tubului digestiv. Mai mult, anumite minerale din compoziția lor vin să compenseze pierderea masivă de minerale și oligoelemente care apare pe moment, atunci când sunt folosite plantele depurative puternice.

Pâinea integrală - este folosită din aceleași rațiuni ca și fulgii de cereale, adică în special pentru conținutul de fibre alimentare, care absorb și ulterior elimină materiile reziduale din tubul digestiv.

Uleiul de măsline presat la rece - are un efect ușor laxativ, curăță vasele de sânge și reglează nivelul colesterolului.

Varza crudă - se consumă sub formă de salată. Enzimele din compoziția sa catalizează anumite procese de dezintoxicare. Este cunoscută și ca un bun purificator al sângelui și un protector al stomacului.

Miezul de nucă, semințele de dovleac și floarea-soarelui - sunt niște surse de energie formidabile, de care avem din plin nevoie, atunci când corpul trebuie să facă față rigorilor unui proces de detoxifiere.

ZERUL, BORȘUL și MOAREA DE VARZĂ

Cum se transformă bucătăria în laborator de cercetare științifică

Printre amintirile cele mai parfumate din anii copilăriei se numără zilele în care bunica prepara brânza, borșul și murăturile. Așezat tăcut și cuminte pe lavița din bucătărie, priveam uimit arsenalul ei de ulcele, pâlnii și coveți de lemn, pe care le manevra ca un adevărat alchimist. La scurtă vreme, spațiul încăperii se umplea de arome acrișoare și aspre, dominate de miresma tare a mărarului. Opărireă pânzei în care se făcea brânza, tăierea ramurii de vișin care se puneă în borș sau adăugarea verdețurilor din grădină în murături mi se păreau mai mult decât o treabă a bucătăriei, un adevărat ritual. Iar când bunica îmi dădea să gust din minunile ei, spunându-mi că o să mă fac mare, sănătos și frumos, mă și vedeam călărind caii lui Făt-Frumos.

Iată, mai științific, “farmacia” verzei murate, a zerului și a borșului românesc.

ZERUL

Pentru cine nu știe, zerul este zeama aceea acră, gălbuie și ușor tulbure, care rămâne după ce cașul proaspăt e pus la scurs. Zerul cel mai bun și care se folosește în terapie este cel nefiert. Din bătrâni se știe că zerul întărește plămânii, dă vigoare trupului și alungă bolile, așa că rareori era aruncat, fiind folosit atât ca supliment pentru hrana oamenilor, cât și a animalelor. La foarte multe popoare europene, cu tradiții în păstorit, există această credință despre virtuțile tămăduitoare ale zerului, credință dată uitării, odată cu instaurarea epocii medicamentelor de sinteză. Și iată că un cercetător canadian, dr. T.J. Ellison, creează o adevărată revoluție în lumea producătorilor de suplimente nutriționale prin descoperirea unor proteine cu efecte excepționale asupra organismului: proteinele din zer. Extractul proteic din zer scade colesterolul, stimulează producția de celule imunitare de tip T, stopează evoluția sau chiar ajută la remisia tumorilor, favorizează creșterea masei musculare în detrimentul țesutului adipos, reglează greutatea. Din ‘91, când au fost publicate primele studii și până acum, tot mai multe colective de cercetare din lume s-au concentrat asupra efectelor miraculoase ale zerului și ale extractului proteic de zer. Ce este extractul proteic din zer? Este foarte asemănător cu ceva obținut de sute de ani de către ciobanii noștri, urda - o brânză extrem de bogată în proteine și practic, fără grăsimi, care se mai prepară doar pe teritoriul României și în Corsica. Ei bine, o urdă obținută la rece (procedeul culinar este la cald) și apoi deshidratată, pentru a putea fi conservată, este acum preparată de către mari firme de suplimente nutriționale și prezentată ca remediu de ultimă oră. Un remediu pe care însă medicina populară românească îl cunoaște din timpuri imemorabile și pe care știința nu face decât să-l reconfirme. La ce este bun zerul vom vedea în continuare:

□ **Valori ridicate ale colesterolului** - două-trei pahare de zer consumate zilnic reduc valoarea colesterolului din sânge, scad procentul de colesterol din ficat și protejează sistemul cardio-vascular.

□ **Infecții bacteriene** - jumătate de litru de zer consumat zilnic crește capacitatea de apărare a organismului și distruge direct bacteriile.

□ **Imunitate slăbită, sensibilitate la infecții respiratorii** - consumul zilnic de urdă, 100 de grame minimum, crește în timp capacitatea naturală de apărare a organismului, care devine mult mai rezistent la infecțiile virale și bacteriene.

□ **Boli tumorale (maligne și benigne)** - în mai multe cazuri de cancer (de sân cu metastaze, cancer de pancreas și cancer de ficat), pacienților li s-a administrat o cantitate zilnică de 30 de grame de concentrat de proteine din zer (echivalentul a un litru - un litru și jumătate de zer), timp de 6 luni. În total au fost 7 pacienți, dintre care 2 au avut regresii ale tumorilor, normalizarea hemoglobinei și a numărului de limfocite. La alți doi pacienți tumorile nu au regresat, dar procesul lor de dezvoltare a fost stopat. La ceilalți trei boala a progresat într-un ritm mai lent.

□ **Adjuvant în infecția cu HIV** - într-un studiu cu durată de două săptămâni, realizat de către cercetătorii germani, 30 de bolnavi seropozitivi cu HIV (5 femei și 25 de bărbați) au luat echivalentul a un

litru și jumătate de zer sub forma unui concentrat de proteine, administrat de trei ori pe zi. Rezultatul: nivelul de producere a celulelor imunitare, care sunt distruse la cei atinși de această boală cumplită, a crescut cu 32%, un rezultat neegalat de nici un alt medicament natural sau de sinteză.

□ **Anemie** - un tratament de o lună, în care se bea câte o jumătate de litru de zer pe zi, elimină această afecțiune.

□ **Guta** - zerul are pe termen lung efect drenor și depurativ, fiind de un real folos pentru tratarea acestei afecțiuni. Se fac cure de 2-3 luni, în care se beau 3 căni de zer pe zi, cu 30 de minute înainte de masă.

Două utilizări externe ale zerului

□ **Eczeme** - se pun comprese cu zer pe zonele afectate, se lasă vreme de 60 de minute, după care se îndepărtează și se lasă zona tratată să se usuce. Tratamentul se repetă zilnic, vreme de două săptămâni.

□ **Degerături** - zonele afectate se învelesc în tifon înmuiat abundent în zer. Se lasă astfel învelite vreme de o oră, după care se spală cu apă. Se face zilnic această aplicație, până la vindecare.

BORȘUL

Ingredientul de bază al borșului sunt binecunoscutele tărate de grâu. Ei bine, tăratele de grâu fermentate în apă dau naștere aceluia lichid gălbui, cu gust acru și efecte terapeutice deosebite: borșul. Puțin cunoscut în țările occidentale, la români (rușii sunt și ei maeștri ai terapiei cu borș) există o sumedenie de tradiții legate de virtuțile purificatoare și energizante ale acestei licori, considerată în multe zone ale țării drept magică. În Bucovina, de pildă, înainte de intrarea în post și înainte de mesele de sărbători, toate vasele și tacâmurile erau clătite în borș și apoi erau binecuvântate cu semnul crucii, ca să fie “spălate toate relele”. În Oltenia, se spunea că borșul cel mai bun este cel făcut de oamenii iuți și harnici. În Moldova, borșul era remediu pentru copiii deocheați, care nu mâncau și plâneau des, dar și pentru oamenii “leneși la mâncare și la muncă”. În fine, faima cea mai mare și-a câștigat-o borșul prin aceea că are capacitatea, încă neexplicată de știință, că trezește omul din beție. Mai mult, el înlătură mai toate simptomele intoxicației cu alcool (ale mahmurelii), fiind un remediu fără egal în această direcție. Fie și numai din cele spuse până acum și deja ne dăm seama că merită să avem la îndemână acest “remediu” de sărbători și chiar și după aceea. Dar să vedem cum acționează borșul ca medicament.

□ **Boli respiratorii cronice:** bronșită, astm, sinuzită - două căni de borș băute zilnic ajută la vindecarea acestor boli și mai ales, preîntâmpină agravările și recidivele. Se fac cure de câte trei săptămâni cu borș, care se bea de obicei cu un sfert de oră înainte de masă.

□ **Adjuvant în tuberculoză** - se bea în fiecare zi o jumătate de litru de borș, pe stomacul gol, înainte de mesele principale. Se pare că anumite substanțe active din borș blochează dezvoltarea bacililor care provoacă această maladie.

□ **Alcoolism** - pentru trezirea din beție se beau 1-2 litri de borș dintr-o dată. De asemenea, se bea minimum 1 litru din această licoare a doua zi, pentru a combate simptomele mahmurelii, cum ar fi amețeala, durerea de cap, tremurăturile membrelor, senzația de vomă. Se spune că cei care beau zilnic borș mult, nu mai simt nevoia să bea alcool.

□ **Indigestie, vomă** - se bea zilnic înainte de masă o jumătate de pahar - un pahar de borș. Acest tratament este contraindicat în dispepsia acidă.

□ **Oboseală cronică** - se bea un sfert - o jumătate de litru de borș dintr-o dată pentru revigorarea rapidă a organismului și a sistemului nervos.

MOAREA DE VARZĂ

Moarea nu este altceva decât zeama rezultată prin scurgerea verzei murate. Este un extract 100% natural din varză, îmbogățit cu fermenți și enzime, cu principii active de la plantele aromatice puse în murături și sare. Din păcate, moarea de varză a fost destul de puțin studiată de către știință, deși cu siguranță va veni vremea când și ea va declanșa o mică revoluție în lumea medicamentelor naturale. Până

atunci, vă prezentăm câteva din recomandările medicinei populare românești, referitoare la acest remediu, nu foarte grozav ca miros, dar extrem de sănătos:

□ **Constipație** - 3-4 pahare de moare de varză stimulează digestia, deblochează eliminarea și ajută la dezintoxicarea tractului digestiv. Acesta este și motivul pentru care, în multe sate românești, în timpul meselor tradiționale de Crăciun și de Anul Nou se servește moare de varză din belșug, înainte de felurile de mâncare mai grele, precum și la sfârșitul ospetelor.

□ **Sensibilitate la frig** - prin conținutul său de vitamine, moarea de varză stimulează circulația sângelui și implicit, favorizează încălzirea corpului, inclusiv a extremităților (mâini, picioare). Se consumă zilnic 1-2 pahare de moare de varză.

□ **Hipotensiune** - moarea se folosește în medicina tradițională românească pentru cei “slabi la inimă”. Se bea dimineața, la prânz și seara câte un pahar de moare de varză, mai ales în timpul sezonului rece.

□ **Digestie dificilă, inapetență** - moarea de varză este un stimulent digestiv puternic și mai ales rapid. Se bea înainte de masă o jumătate de pahar de moare de varză, apoi în timpul mesei, se mai poate lua câte o înghițitură din acest stimulent digestiv, ori de câte ori simțim nevoia.

□ **Afecțiuni febrile** - se bea câte un pahar de moare de varză pe stomacul gol de 3-4 ori pe zi. Moarea de varză în cantități ceva mai mari reglează temperatura corpului, mărește rezistența organismului la febră și se pare, are și efecte stimulente imunitare.

MĂRUL-LUPULUI

Modestă ca înfățișare, conduce în topul celor mai puternice plante medicinale din România

Denumirea științifică a acestei plante este *Aristolochia clematitis*. În zona de vest a țării i se spune mărul-lupului, în sudul Moldovei, curcubețică, iar pe malul Dunării, buruiana de remf. Crește prin vii, la margini de câmp și prin locuri virane. Este înaltă de jumătate de metru, uneori mai mult, iar frunzele ei amintesc oarecum de cele ale fasolei. Are florile galbene, un miros foarte puternic și destul de înecăcios, fiind ocolită de insectele dăunătoare, precum și de bolile virale și bacteriene ale plantelor. Este atât de rezistentă și vivace, încât sufocă adesea culturile, țărani noștri nemaștiind cum să scape de ea (între altele, rezistă foarte bine și la ierbicide). Buruiana aceasta este - se pare - una din cele mai puternice plante medicinale din flora noastră, având atât de multe aplicații, încât ar putea fi scrise despre ea tomuri întregi. Comparăția cu forța unei explozii atomice nu este hazardată, doar că efectul e pozitiv.

Partea aeriană a fost studiată intens în anii '80, când savanții au fost fascinați de efectele sale imunostimulatoare extrem de intense. S-a încercat atunci izolarea din frunzele sale a unui medicament de semisinteză cu administrare internă, însă s-a dovedit că separat de celelalte componente ale plantei, acidul aristolochic, principiul activ imunostimulator secretat de ea, este foarte toxic pentru ficat, putând favoriza chiar formarea tumorilor hepatice. Atunci s-a renunțat la studierea sa, ea rămânând, ca și până atunci, în apanajul medicinei populare. Ceea ce ne determină acum să scriem despre ea sunt nenumăratele semnale primite, referitoare la miracolele terapeutice făcute cu ajutorul acestei plante. Lista afecțiunilor vindecate cu ea este impresionantă: de la boli hepatice și infecții recidivante la dermatoze rezistente la orice altă formă de tratament, tumori benigne și maligne sau boli ginecologice.

Utilizarea internă

Prezintă fără doar și poate riscuri, deoarece mărul-lupului, fără a fi atât de toxic ca spânzul, mătrăguna sau rostopasca, are o anumită acțiune nefastă la nivelul rinichilor și a tubului digestiv, în doze mari dând reacții adverse severe. Se pare că în doze mici, de până la 1,5 grame pe zi pentru un adult, administrat o perioadă limitată de timp (maximum o lună), nu prezintă nici un inconvenient, fiind chiar un remediu rapid în tratarea cancerului pulmonar, de piele, la sân și la intestin, a hepatitelor virale, precum și a infecțiilor intestinale, însă singurul care are investitura să prescrie și să conducă acest tratament este medicul curant. Din acest motiv, nu ne vom ocupa în acest articol de administrarea internă a mărului-lupului, ci doar de tratamentele externe, care sunt lipsite de pericole, au o eficiență foarte mare și se aplică unei game foarte largi de boli.

Câteva forme de preparare și administrarea externă

Cataplasmă cu mărul-lupului

Se macină fin iarba de mărul-lupului cu ajutorul unei râșnițe de cafea, iar pulberea obținută se combină în proporții egale cu pulbere de rădăcină de tătăneasă. Peste amestecul de pulbere de mărul-lupului și tătăneasă se adaugă apoi apă caldă, amestecând mereu, așa încât să se formeze o pastă cât mai omogenă. Această pastă se aplică printr-un tifon pe zona afectată vreme de o oră.

Baia de șezut cu mărul-lupului

O mână de plante se lasă să se macereze în 2 l de apă, vreme de 8-10 ore (de dimineața până seara), după care se filtrează. Planta rămasă după filtrare se opărește cu încă 2 l de apă clocotită, după care se acoperă, se lasă să se răcească și se filtrează din nou. În final se combină cele două extracte într-un lighean, în care se va sta cu șezutul vreme de 20 minute (adăugând din când în când apă caldă, dacă este nevoie). Este un leac foarte bun pentru hemoroizi, inflamații anale, infecții genito-urinare recidivante.

Clismă cu mărul-lupului

Preparatul pentru clismă se obține dintr-o lingură rasă de pulbere de mărul-lupului, o lingură de rădăcină de tătăneasă și o lingură de flori de mușetel, care se lasă la înmuiat în jumătate de litru de apă, de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe în jumătate de litru de apă până când scade la jumătate; se lasă la răcit decoctul, după care se combină cu maceratul. Cu preparatul astfel obținut se fac clisme cu ajutorul irigatorului. Lichidul se ține în intestin vreme de 10 minute, înainte de a fi eliminat.

Tinctură de mărul-lupului

Într-un borcan cu filet se pun frunze de mărul-lupului bine pisate ori măcinate cu râșnița de cafea, până se umple borcanul. Apoi se adaugă alcool alimentar de minimum 70°, atât cât cuprinde, amestecând din când în când, astfel ca planta să fie bine pătrunsă de alcool. Se închide borcanul și se lasă la macerat vreme de 14 zile, după care se filtrează prin tifon. Se pun comprese pe locurile afectate cu tinctura astfel obținută.

Unguent de mărul-lupului

Șase linguri de tinctură se pun pe o farfurioară curată și se lasă să se evapore până își reduc volumul de circa trei ori, obținându-se aproximativ două linguri dintr-o pastă groasă și ușor lipicioasă, cu miros puternic de plantă. Această pastă va fi adăugată peste un sfert de pachet de unt (ușor înmuiat în prealabil în apropierea unei surse de căldură, fără a-l topi complet), amestecând bine cu o lingură până se omogenizează perfect, această combinație păstrându-se apoi în frigider.

Boli care se vindecă prin tratamentul extern cu mărul-lupului

□ Pentru o cicatrizare estetică a rănilor sau a tăieturilor în urma unor intervenții chirurgicale - se pune pe locul afectat o cataplasma cu tătăneasă și mărul-lupului o dată pe zi, ținându-se vreme de o oră. Viteza de vindecare va crește simțitor, iar cicatricile vor deveni cu timpul abia vizibile.

□ Rănilor (inclusiv de la intervenții chirurgicale) care nu se închid - se tratează cu comprese cu tinctură de mărul-lupului. Un tifon bine îmbibat cu tinctură se pune pe locul afectat vreme de 30 de minute, după care se îndepărtează compresa și se lasă pielea să se zvânte vreme de măcar o jumătate de oră.

□ Cancer intestinal, genital, de rect, de prostată - se recomandă clismele cu mărul-lupului, făcute o dată la două zile. În cazul în care clismele sunt contraindicate, se fac zilnic băi de șezut.

□ În cancerul genital la femei se face o clismă la două zile și o irigație vaginală (cu același tip de preparat ca și la clisme) o dată la trei-patru zile.

□ Cancer esofagian, la limbă etc. - se face gargară cu ceai de mărul-lupului, tătăneasă și mușetel, preparat întocmai ca și cel pentru clisme. În cadrul aceluiași tratament se vor realiza totodată clisme cu mărul-lupului, o dată la două zile.

□ Cancerul de piele - se face o dată la două zile o clismă cu mărul-lupului și în plus se aplică zilnic o cataplasma cu tătăneasă și mărul-lupului. Aplicarea cataplasmelor se repetă până la dispariția totală a leziunii.

□ Infecții genitale cu trichomonas, papiloma, chlamidya - se fac spălături vaginale cu un ceai preparat la fel ca cel pentru clisme. Tratatamentul se face vreme de 7-10 zile cu două săptămâni de pauză pentru refacerea florei vaginale. La bărbați se fac zilnic băi de șezut cu mărul-lupului, pentru sporirea imunității locale. Mai ales în infecții cu chlamidya și în cele bacteriene va fi respectat cu strictețe tratamentul cu antibiotice prescris de medic, cele două terapii mergând foarte bine în paralel.

□ Răni purulente, greu vindecabile la degetele de la mâini și de la picioare - se umple pe jumătate un pahărel îngust cu tinctură de mărul-lupului, după care se înmoaie în el degetul afectat vreme de 20-30 de minute. În câteva zile infecția se va retrage și apoi va dispărea. Sunt multe cazuri de pacienți cărora trebuia să le fie amputat degetul și l-au salvat ca prin minune doar cu acest tratament simplu.

□ Abcese, furuncule, eczeme infecțioase rezistente la alte forme de tratament - se pune pe locul afectat o cataplasma cu mărul-lupului vreme de trei-patru ore pe zi, după care se lasă pielea să se zvânte în aer liber vreme de o oră. Se repetă aplicația zilnic, până la vindecarea totală.

□ Contra hemoroizilor - se folosește unguentul al cărui mod de preparare a fost descris anterior, cu care se fac aplicații locale de două-trei ori pe zi. Foarte utile sunt și băile de șezut cu mărul-lupului, care vor fi făcute o dată la două-trei zile.

Intoxicația cu mărul-lupului

Apare la adulți atunci când se depășește doza de 6 grame pe zi și se manifestă prin următoarele simptome: greață, vărsături, scaune numeroase (uneori sangvinolente), urinări dese, inflamații severe ale rinichilor, tulburări circulatorii. Utilizat extern, nu prezintă nici un fel de inconveniente, cu condiția să fim atenți ca manipularea și depozitarea să fie corectă. Toate tratamentele interne vor fi făcute sub directă îndrumare și supraveghere a unui medic. În caz de intoxicație, de la primele simptome adresați-vă medicului curant. Tratatamentul constă în vomă terapeutică (spălături gastrice), administrarea de cărbune medicinal, producerea unei purgații puternice. Nu faceți tratament intern cu mărul-lupului fără îndrumare medicală. Dacă aveți în casă plante toxice, atunci păstrați-le în dulăpiorul de medicamente, bine închise și puneți la îndemână și antidotul elementar - cărbunele medicinal, care trebuie administrat imediat, până ajungeți la cea mai apropiată unitate sanitară.

Mărul-lupului este una dintre cele mai utilizate plante încă din cele mai vechi timpuri. Primele consemnări despre folosirea ei în scopuri medicinale datează de acum... 5000 de ani, din Egiptul antic, unde ea era numită "iarba cobrei", întrucât era singurul remediu eficient contra veninului temutei reptile. Tot în Egipt era administrată pentru tratamentul infecțiilor pielii, pentru vindecarea rapidă a mușcăturilor de animale și insecte, precum și pentru a apăra oamenii de epidemii.

Vechii gali foloseau mărul-lupului pentru tratarea tumorilor și a oricăror excrescențe apărute pe corp.

În Evul Mediu, în Spania, planta era remediu de taină al cavalerilor care o foloseau pentru a-și tămădui rapid rănilor primite în luptă și pentru a preveni infecțiile, care în vremurile acelea erau fatale.

Herboriștii englezi din secolele XVI-XVII recomandau mestecarea a două-trei frunze de mărul-lupului pe zi, pentru întărirea organismului împotriva epidemiilor, pentru eliminarea abceselor dentare și a tuturor afecțiunilor gurii. Tot ei avertizau asupra toxicității plantei, arătând că tratamentele interne mai lungi de trei săptămâni pot dăuna rinichilor, vezicii urinare și tubului digestiv.

În medicina noastră populară este consemnată folosirea acestei plante în foarte multe zone ale țării. În Banat era utilizată contra "rănilor rele", adică a cancerului la piele, în Satu Mare și în Bistrița Năsăud era folosită pentru tot soiul de "bube" (boli de piele), pentru "trânji" (hemoroizi), dar și pentru tratarea cancerului de rect sau de intestin. În Moldova este consemnată folosirea acestei plante mai ales în județele Vrancea, Galați și Bacău, unde era considerată un adevărat elixir contra bolilor femeiești, precum și a celor recto-anale (se folosea sub formă de băi). De asemenea, se folosea pentru a face părul să crească frumos, pentru a îndepărta coșurile de pe față și a înfrumuseța pielea. În Oltenia, mărul-lupului era folosit în special pentru tratarea rănilor și a bolilor de piele, dar și a hepatitei și ulcerului stomacal (se administra puțină rădăcină fiartă în lapte).

STIMULENTELE IMUNITARE NATURALE

Vă numărați printre fanii sfaturilor de curățare a organismului? Dacă răspunsul este afirmativ, e momentul să vă bucurați de succese: întărirea imunității va fi pentru dvs. un fleac.

Ce este sistemul imunitar? O “armată” formată din miliarde de celule, menită să ne protejeze corpul de orice formă de agresiune din exterior sau din interior. Zilnic, mii și milioane de microbi cu care intrăm în contact sunt inactivați de către acest sistem fără ca noi să știm. Cele câteva sute de celule canceroase, care există în fiecare clipă chiar și în corpul celor mai sănătoși dintre noi, sunt, de asemenea, eliminate și ținute sub control de către aparatul imunitar cu care natura ne-a înzestrat. Fără aceste structuri de apărare, coordonate magistral de către o veritabilă inteligență naturală aflată în organismul fiecăruia dintre noi, nu am putea supraviețui nici măcar o zi. Starea de sănătate nu este, din această perspectivă, un fenomen static, ci un proces extrem de dinamic, la care sistemul imunitar participă în fiecare secundă, pe zeci și zeci de fronturi. Atunci când ne îmbolnăvim de guturai, de gripă, când facem o infecție renală ori urinară, o hepatită sau orice altă formă de infecție, “vina” o poartă nu neapărat microorganismele care o produc, ci în primul rând sistemul imunitar, care în mod normal are capacitatea de a opri orice agresiune microbiană, cunoscută sau necunoscută. Apoi, atunci când ne vindecăm cu antibiotice sau cu alte substanțe antimicrobiene, aceasta se datorează în cea mai mare măsură tot sistemului imunitar, care este doar ajutat din exterior prin aceste intervenții cu medicamente. Fără îndoială că buna funcționare a acestui sistem este o veritabilă cheie a sănătății fiecăruia. Din păcate, stilul de viață al omului modern este cât se poate de neprielnic acestui sistem imunitar, care mai ales pe termen lung se dovedește a fi extrem de sensibil la intoxicațiile lente prin alimentație, la calitatea îndoielnică a apei de băut, la sedentarism, la stres, la poluarea atmosferică și la o multitudine de alți factori nocivi. Din acest motiv, epidemiile de gripă, de hepatită virală, infecțiile renale etc. fac ravagii în ultimele decenii, adesea medicația modernă abia reușind să atenueze simptomele bolii, fără a reuși să țină sub control infecția în sine. Medicina naturistă are însă mijloace pentru a revigora acest sistem imunitar, iar primul și probabil cel mai important dintre ele este dezintoxicarea, despre care am vorbit pe larg înainte. Odată organismul dezintoxicat, terenul este pregătit pentru acțiunea unei alte “arme” a naturii: stimulentele imunitare din plante medicinale, despre care vom vorbi în continuare.

ARNICA

Este o plantă superbă, cu flori mari și galbene, care crește pe pajiștile înalte ale munților noștri la începutul verii. Arnica (Arnica montana) este o “rivală” serioasă a echinaceei, având, pe lângă efectele imunostimulatoare și o acțiune antibiotică puternică, motiv pentru care adesea este folosită pentru tratarea infecțiilor deja declanșate. Mai mult, datorită efectelor sale antidepresive și tonice cerebrale, este un excelent remediu pentru perioada de toamnă-iarnă, când tonusul psihic este în scădere (ceea ce afectează nefast capacitatea organismului de a se apăra de boli).

Cum se administrează arnica?

Având (în doze mari) o toxicitate destul de mare, arnica se folosește intern, mai ales sub formă de tinctură, care permite o dozare exactă și are efecte foarte puternice în cantități mici. Tinctura de arnică se găsește în farmaciile naturiste și se administrează de regulă câte 50 de picături, diluate într-o jumătate de pahar de apă, de trei-patru ori pe zi. Persoanele care au probleme de imunitate la nivelul gâtului vor face gargară cu două lingurițe de tinctură de arnică, diluate într-o jumătate de pahar cu apă.

Cui îi este recomandată arnica?

La fel ca și la echinacea, o cură de două săptămâni cu arnică este recomandată persoanelor care nu au probleme majore de sănătate, dar care vor să evite bolile iernii, în special răcelile. Cele mai spectaculoase efecte se obțin însă în mărirea imunității persoanelor deja afectate de boli cum ar fi guturaiul, faringita, amigdalita, bronșita, sinuzita, eventual cronicizate. Tinctura de arnică completează foarte bine și tratamentul cu antibiotice de sinteză. Este indicată în bolile însoțite de febră, în prevenirea și în tratarea infecțiilor rinichilor și căilor urinare.

ECHINACEA

Este o plantă înălțuță, a cărei tulpină floriferă depășește adesea un metru, adusă din America de Nord, unde era un leac de căpătâi al pieilor roșii. A fost preluată de către cercetătorii americani din medicina tradițională a amerindienilor și ulterior, de către cei germani, care au descoperit faptul că are efecte uimitoare de mărire a rezistenței naturale a organismului la infecții. Se pare că cele mai spectaculoase rezultate le are, în timpul sezonului rece, în prevenirea gripei, fiind denumită adesea “vaccinul antigripal natural”. Cea mai folosită este specia cu flori roșii (Echinacea purpurea), care este fără doar și poate cel mai vândut stimulent imunitar de pe mapamond la ora actuală. Care sunt atuurile acestui remediu? Acționează relativ rapid (în 3-4 zile apar efectele de mărire a capacității de apărare a organismului în fața infecțiilor), are o toxicitate scăzută (este indicat și copiilor mici), poate fi folosit pe termen lung, fără a da efecte adverse.

Cum se administrează echinacea?

Pe termen scurt, cel mai rapid și simplu mod de administrare este tinctura, pe care o găsim în prezent în mai toate farmaciile și magazinele naturiste. Se ia o linguriță de tinctură de trei ori pe zi, de preferință pe stomacul gol, pentru prevenirea îmbolnăvirii. Atunci când răceala s-a instalat deja, se iau până la 4 lingurițe pe zi sau se apelează la remedii mai puternice, cum ar fi arnica. Pe termen mai lung, efecte extraordinare are pulberea de echinacea, care - deși este mai greu de găsit la Plafar și e ceva mai complicat de administrat - este mult mai eficientă decât tinctura. Se ia o jumătate de linguriță de pulbere de echinacea, obținută prin măcinarea plantei cu râșnița electrică de cafea, de trei ori pe zi, în cure de minimum două săptămâni. Este un remediu excepțional atunci când simțim că ne încearcă răceala, când avem infecții în gât, ale amigdalelor sau ale sinusurilor, care nu mai cedează. Reacția imunitară potențată de tratamentele cu pulbere de echinacea este atât de puternică, încât persoane care se tratau de un banal guturai au constatat dispariția unor infecții renale, a unor boli de piele de origine infecțioasă sau chiar a unor tumori benigne, care nu cedaseră la nici o altă formă de tratament.

Cui îi este recomandată echinacea?

Este în primul rând indicată persoanelor relativ sănătoase, care vor să se ferească de bolile respiratorii din timpul iernii. O cură de 10-14 zile cu tinctură sau pulbere de echinacea mărește considerabil capacitatea de apărare a organismului în fața infecțiilor. Apoi, echinacea, mai ales sub formă de pulbere, este un adevărat elixir pentru persoanele foarte sensibile la frig, care fac guturai, se confruntă cu umflarea amigdalelor sau a ganglionilor la cea mai mică pală de curent. O cură de o lună cu echinacea sub formă de pulbere ajută la eliminarea gradată a infecțiilor persistente și mărește rezistența la bolile infecțioase.

GINSENGUL

Ginsengul (Panax ginseng) este una dintre plantele medicinale emblematice ale lumii. A fost, se pare, prima dată cultivat în China, de unde s-a răspândit pe tot continentul asiatic. În prezent, există o multitudine de tipuri de ginseng, dintre care cele mai apreciate sunt cel chinez și cel coreean. Rădăcina acestei plante este considerată una dintre cele mai bune adaptogene, motiv pentru care este folosită cu succes într-o mare varietate de boli. Ce înseamnă plantă adaptogenă? Plantele din această categorie sunt cele care măresc capacitatea și viteza de adaptare a organismului la condițiile neprielnice de viață (frig, stres, absența luminii, carențe de alimentație, etc.). În contextul articolului nostru, interesează în primul rând efectul ginsengului de mărire a imunității și a rezistenței organismului la frig și la oscilațiile de temperatură.

Cum se administrează ginsengul?

În farmaciile noastre, ginsengul se găsește mai ales sub formă de capsule care conțin pulbere de rădăcină, pură sau în amestec cu alte plante chinezești. Aceste capsule se administrează conform prospectului, doza pentru un adult fiind în jur de un gram de plantă pe zi, în timp ce pentru copii ea se înjumătățește sau se împarte la trei. De asemenea, mai există și fiole cu extract de ginseng, de obicei combinat cu lăptișor de matcă. Se ia câte o fiolă pe zi. Un tratament pentru mărire a imunității poate dura

între zece și treizeci de zile, putând fi reluat periodic, atunci când ne simțim slăbiți sau cu imunitatea scăzută.

Cui îi este recomandat ginsengul?

Ca stimulent imunitar, această plantă este recomandată structurilor mai puțin robuste, care au o rezistență redusă la efort și intemperii. Este, de asemenea, de un real folos persoanelor convalescente, mai în vârstă, care se confruntă cu perioade de epuizare fizică sau intelectuală.

Precauții la tratamentul cu ginseng

La femeile aflate la menopauză, ginsengul poate declanșa reacții cum ar fi bufeurile, reparația temporară a unor sângerări similare celor menstruale. Este contraindicată administrarea ginsengului copiilor sub 10 ani. De asemenea, este contraindicată administrarea ginsengului, atunci când există afecțiuni tumorale, benigne sau maligne.

MĂGHIRANUL

Măghiranul (*Majorana hortensis*) este o plantă aromatică și condimentară în compoziția căreia nu au fost descoperite principii imunostimulatoare propriu-zise. Cu toate acestea, este probabil unul din mijloacele cele mai rapide de mărire a imunității, care ne poate salva atunci când declanșarea guturaiului sau a gripei este iminentă. Secretul său este că are efecte de mărire rapidă a temperaturii organismului, producând un fel de acces de febră (deloc dezagreabil), care permite sistemului imunitar să acționeze extrem de eficient. De altfel, problema febrei este foarte controversată în medicină, tot mai mulți cercetători susținând că în anumite limite este extrem de benefică pentru organism, temperatura ridicată fiind un sprijin pentru anumite celule cu rol imunitar în neutralizarea microbilor. Cert este că 2-3 căni de ceai fierbinte de măghiran, pe lângă faptul că produc o transpirație intensă și ne încălzesc puternic corpul, sunt adesea un remediu salvator în fazele incipiente ale răcelii. Să vedem în continuare cum se administrează și cui îi este recomandat în mod special acest remediu.

Cum se administrează măghiranul?

O linguriță de pulbere de măghiran (îl găsiți în mai toate magazinele naturiste, chiar și în cele alimentare, sub formă de condiment) se opărește cu o cană de apă fierbinte vreme de 15 minute, după care se filtrează și se consumă cât mai cald. Se beau două-patru căni de infuzie fierbinte de măghiran într-un interval de timp de două ore, ceea ce va produce o puternică încălzire a corpului, precum și o senzație de relaxare în toți mușchii. Este bine să nu facem cantități mari de ceai dintr-o dată, ca temperatura acestuia să nu scadă, pierzându-și efectele sudorifice scontate. De asemenea, e util să ne pregătim niște haine de schimb, pentru că pe parcursul tratamentului vom transpira intens. Acest tratament se aplică o zi, maximum trei (timp în care va trebui să ne ferim de frig și vom evita oboseala), fiind cu adevărat salvator atunci când simțim că ne îmbolnăvim de gripă, în chiar primele faze ale bolii.

Cui îi este recomandat măghiranul?

În primul rând, este indicat persoanelor foarte sensibile la frig, care au probleme circulatorii traduse prin răceala extremităților sau care se confruntă cu oboseală și contracturi musculare. De asemenea, tratamentul cu măghiran are efecte antidepresive și chiar euforizante intense, fiind în consecință un remediu excelent pentru momentele de impas psihologic, când boala poate apărea ca o consecință a asteniei, tristeții sau a lipsei noastre de tonus lăuntric. Foarte potrivit este acest tratament și persoanelor supraponderale sau care rețin foarte multă apă în corp, efectele sale diuretice și sudorifice puternice făcându-l un remediu ideal atât pe termen scurt, cât și pentru cure mai lungi.

Precauții și contraindicații ale tratamentului intern cu măghiran

Această plantă nu va fi folosită de către persoanele care suferă de hipertensiune, care au avut accidente vasculare, care deja au febră cu valori mari (peste 38 de grade Celsius).

Ginsengul românesc - BRÂNCA URSULUI (*Heraclea sphondylium*)

Crește înaltă, chiar foarte înaltă pentru o plantă ierboasă, putând depăși doi metri, are frunzele mari și de un verde închis, florile albe și semințele late, cu un miros foarte pătrunzător și un gust picant. O

întâlnim de la deal, unde preferă pădurile luminoase și umede, până la munte, unde crește pe marginea drumeagurilor și a pâraielor. Se folosesc de la ea rădăcinile, care se culeg primăvara, florile, semințele și frunzele, care se recoltează la începutul lui august. Toate părțile plantei au proprietăți revigorante și tonice, însă inflorescențele și mai ales, semințele au o asemenea putere curativă, încât pe bună dreptate au fost asemănate cu ginsengul, pe care însă îl depășesc în multe privințe. Semințele de brânca-ursului redau tinerețea biologică și fertilitatea, reglează activitatea sistemului nervos, ajută la refacerea capacității funcționale a rinichilor, previn și combat cu o eficiență extraordinară hipertensiunea, având multe alte întrebuințări despre care vom vorbi în continuare.

Recoltare și uscare

Florile și semințele de brânca-ursului se recoltează prin desprinderea lor de pe lujerul plantei, pe timp uscat și pe cât posibil, spre orele serii, când razele soarelui au o intensitate mai mică. După recoltare se pun la uscat în strat subțire, pe hârtie, în locuri lipsite de umiditate și bine aerisite, întrucât planta este sensibilă la umezeală și poate mucegași foarte ușor. Atunci când tijele inflorescențelor devin rigide și trosnesc când sunt îndoite, iar semințele scot un sunet sec și sunt tari la pipăit, procesul de uscare s-a încheiat, iar planta se pune la păstrare în săculeți de pânză sau de hârtie.

Preparare și administrare

Tinctura de brânca-ursului

Este cel mai eficient preparat obținut din brânca-ursului, fiind o formă de administrare în care planta acționează nu doar foarte puternic, ci și extrem de rapid. Se obține prin măcinarea inflorescențelor și semințelor cu râșnița electrică de cafea, după care pulberea obținută se pune într-un borcan care va fi umplut până la o treime cu ea, restul fiind completat cu alcool de 70°. Se închide borcanul ermetic și se lasă la macerat vreme de 8-10 zile, agitând din când în când conținutul. Preparatul se filtrează prin tifon, iar tinctura obținută se păstrează în sticlute mici și închise la culoare.

Se administrează pe stomacul gol, de trei ori pe zi, câte o linguriță de soluție diluată în jumătate de pahar de apă.

Pulberea de brânca-ursului

Planta se macină cu râșnița electrică de cafea sau se mărunțește în piuă, după care se pune la păstrare într-un borcan de sticlă închis ermetic. Se ia o linguriță de pulbere pe stomacul gol de trei ori pe zi. La copiii peste 12 ani doza va fi înjumătățită, cei cu vârsta între 6 și 12 ani vor lua un sfert de linguriță, iar sub această vârstă doza va fi de un vârf de cuțit. Planta se ține sub limbă câteva minute, după care se înghite cu apă. Este o formă de administrare folosită mai ales atunci când tinctura nu este tolerată.

Uleiul de brânca-ursului

10 linguri de pulbere din planta uscată se pun în jumătate de litru de ulei rafinat de floarea-soarelui și se lasă să se macereze la soare vreme de trei săptămâni, într-un borcan închis ermetic, după care se filtrează prin tifon. Se va obține un ulei ceva mai închis la culoare și puternic aromat, care va fi păstrat în sticlute mici, în locuri întunecoase, fiind folosit pentru aplicații externe.

Cataplasma cu frunze de brânca-ursului

Frunzele proaspete sunt zdrobite cu sucitorul pe o planșetă de lemn, după care sunt aplicate pe zona tratată, unde se lasă vreme de 3-4 ore (eventual se fixează cu tifon prins cu leucoplast). După îndepărtarea cataplasmei, pielea se spală bine cu infuzie de mușetel, după care se lasă să se zvânte la aer, evitându-se însă contactul direct cu razele solare.

Boli care se vindecă prin administrarea de brânca-ursului

Impotență - se ia tinctură, câte o linguriță, de 3-4 ori pe zi.

Frigiditate - o linguriță de tinctură luată cu 20-30 de minute înainte de actul sexual relaxează musculatura uterină, mărește stimularea neuro-transmițătorilor care generează dorința erotică și ajută la dezinhibarea psihică.

Sterilitate la femei și bărbați - se face tratament de lungă durată cu tinctură de brânca-ursului, câte o linguriță de patru ori pe zi. Eficiența este mult mărită dacă se ține un regim lacto-vegetarian și se renunță la alcool, tutun și cafea.

Menopauză prematură - se face un tratament progresiv cu tinctură. Se începe cu 20 de picături luate de trei ori pe zi, în prima săptămână și se crește doza cu câte 10 picături pe săptămână, până când se ajunge la 50 de picături, luate de trei ori pe zi, în a patra săptămână. Se face o lună de tratament cu zece zile de pauză. Această gradare a tratamentului este necesară pentru a preveni fenomenele neplăcute date de relansarea activității hormonale (bufeuri, nervozitate, sângerări menstruale prelungite). De asemenea, eficiența tratamentului este sporită de o dietă lacto-vegetariană și cu multe crudități.

Insuficiență ovariană, insuficiența dezvoltare a sânilor și a altor caracteristici feminine - o lingură de miere se amestecă bine cu o linguriță de tinctură și se ia pe stomacul gol înainte de masă. Se iau 3-4 asemenea doze pe zi.

Epilepsie - se fac cure succesive, de câte 40 de zile, cu 10-20 de zile pauză. Se ia pe nemâncate câte o linguriță rasă de pulbere de brânca-ursului, de 3-4 ori pe zi.

Hipertensiune - 50 de picături de tinctură se administrează de patru ori pe zi, înainte de mesele principale.

Insuficiență renală, adjuvant în boli venerice - se ia o linguriță de tinctură diluată în jumătate de pahar de apă, de 3-4 ori pe zi. Tratamentul se face minimum 40 de zile și are un efect de stimulare a circulației sanguine și a imunității locale, de restabilire a funcției renale.

Două aplicații externe

Adjuvant în scleroza în plăci - se aplică frunze zdrobite de brânca-ursului pe coloană, vreme de 3-4 ore pe zi. Tratamentul se repetă cât de des pe timpul verii, când se găsesc frunze crude din această plantă. În sezonul rece se fac masaje pe coloană cu ulei de brânca-ursului.

Răceli frecvente ale rinichilor, anexită și metroanexită - tălpile se masează de două ori pe zi energic, cu ulei de brânca-ursului. Suplimentar se fac masaje cu ulei cald pe zona bazinului, după care se acoperă cu o pătură de lână, pentru a păstra căldura. Tratamentul are un excelent efect de stimulare a imunității locale luând cu „mâna” răcelile de tot felul.

Precauții la tratamentul cu brânca-ursului

Supradozarea acestui remediu produce reacții de tip alergic, vasodilatație periferică și hipotensiune.

Afecțiunile prostatei manifeste sau latente pot fi activate de această plantă. În cazul în care apare o jenă la urinare, se va întrerupe tratamentul cu brânca-ursului și se va trece la o cură cu ceaiuri din plantele: pufuliță (*Epilobium hirsutum*) și ghimpe (*Xanthium spinosum*), după care se va putea relua tratamentul inițial. În caz de **hipotensiune**, planta va fi administrată împreună cu măghiranul (*Majorana hortensis*), care are rol compensator.

Planta este contraindicată femeilor gravide. După tratamentul extern cu brânca-ursului este interzisă expunerea la soare, deoarece are proprietăți fotosensibilizante.

„Le recomand tuturor celor care au probleme legate de epilepsie să apeleze la virtuțile acestei plante”

„Toți bărbații ar trebui să cunoască această plantă”

MEDICAMENTELE VERZI

Greu de crezut că frunzele unor plante pe care le vârm toată ziua în ciorbe și în salate au și valoare de medicament. Singurul fel în care vă puteți convinge de adevăr este să le încercați. Sănătatea se desparte de boală în farfurie. Noi propunem, dumneavoastră alegeți!

FRUNZELE DE RIDICHE DE LUNĂ (*Raphanus sativus*)

Sunt arareori folosite în alimentație, pentru că foarte puțini oameni știu că frunzele de ridiche au efecte vitaminizante și remineralizante mult mai puternice decât rădăcinile roșii și apetisante. Ele conțin vitaminele A, B1, B2 și vitamina C, având în același timp efecte antitoxice și depurative puternice, mai

ales în cure îndelungate. Iată câteva dintre bolile în care este recomandată cura cu frunze de ridiche de lună:

Avitaminoza A și B, scorbut - se consumă salată de frunze de ridichi de lună, câte două-trei porții pe zi, înainte de mesele principale. După o cură de 1-2 săptămâni, anumite simptome specifice avitaminozelor de primăvară, cum ar fi sângerările gingiilor, astenia, tulburările de ritm cardiac ori somnolență, dispar.

Intoxicație medicamentoasă - cura de o lună cu salată preparată din frunze și rădăcini proaspete de ridichi de lună este un excepțional detoxifiant pentru întreg organismul. Ea ajută la refacerea florei intestinale normale, protejează stomacul, elimină o bună parte din bolile infecțioase, care apar atunci când sistemul imunitar este slăbit de administrarea abuzivă de medicamente. Acest tratament este recomandat mai ales persoanelor care au luat vreme îndelungată medicamente de sinteză cu efecte antibiotice, antiinflamatoare (mai ales corticoizi), tranchilizante.

Hiperexcitabilitate nervoasă și sexuală - se consumă salată din frunze, 3-4 porții pe zi, pe stomacul gol. Dacă rădăcinile de ridiche au efecte stimulente nervoase și ușor afrodisiace, frunzele sunt, dimpotrivă, calmante ușoare și anafrodisiace. Pentru un efect mai puternic, se recomandă salatele din frunze de ridiche și frunze de salată verde, asezonate cu ulei de dovleac și zeamă de lămâie, fără sare.

Boli hepatice și biliare - se consumă suc de frunze de ridiche (obținut printr-una din metodele prezentate), câte 1 pahar de 2 ori pe zi. Are efecte tonice hepatice, stimulează peristaltismul, fiind un remediu blând și ușor pentru persoanele cu astfel de probleme. Durata minimă a unei cure este de 12 zile.

FRUNZELE DE LOBODĂ (*Atriplex hortensis*)

Le cunoaștem mai ales ca ingredient pentru ciorbe, însă folosite în stare crudă, ca salată sau suc, au efecte terapeutice mult mai puternice. În medicina populară românească, cele trei varietăți de lobodă cunoscute (cu frunze roșii, verzi și galbene) erau frecvent folosite primăvara, pentru rezolvarea celor mai diverse probleme de sănătate. Iată câteva dintre indicațiile lor terapeutice:

Chisturi ovariene și mamare apărute pe fondul dezechilibrului hormonal - se face o cură de douăzeci și opt de zile cu suc de frunze de lobodă. Se bea o jumătate de pahar, de trei ori pe zi, pe nemâncate. Tratamentul este bine să se înceapă atunci când luna este în descreștere.

Acnee, boli de piele în general - se consumă salate de frunze de lobodă și de păpădie, câte 2-3 porții pe zi. O cură durează minimum două săptămâni (o lună la persoanele cu boli cronice).

Adjuvant în bronșită și astm - se mestecă frunze proaspete de lobodă, bine spălate în prealabil. Părțile aeriene ale lobodei au efecte antiinflamatoare, emoliente și antiinfecțioase asupra căilor respiratorii superioare. De asemenea, frunzele acestei plante scad febra.

Alergie - în perioadele de sensibilitate maximă, se consumă salate din frunze proaspete de lobodă. Efecte mai puternice se obțin dacă se adaugă frunze de păpădie și de măcriș.

Dureri abdominale, probleme digestive la femeile însărcinate - frunzele proaspete de lobodă se toacă mărunt, se amestecă cu miere și se aplică pe abdomen. Se acoperă cu o folie de plastic, peste care se aplică o bucată de material de lână și se ține minimum o oră.

FRUNZELE DE PĂPĂDIE (*Taraxacum officinalis*)

Fără doar și poate sunt cel mai puternic detoxifiant dintre frunzele de primăvară. Gustul lor, pregnant amărui, le recomandă ca un excelent drenor pentru ficat și vezica biliară, ele având în același timp efecte laxative, diuretice și depurative puternice.

Hepatită virală de tip A, B și C - suc de frunze de păpădie are efecte miraculoase în toate bolile de ficat. Se consumă câte o jumătate de pahar dimineața și seara, pe stomacul gol. Tratamentul durează 2-3 luni și se combină cu o alimentație strict vegetariană, fără prăjeli și alimente cu aditivi sintetici. Efecte antivirale și stimulente imunitare foarte puternice are combinația de suc de păpădie cu suc din frunze de pătrunjel, în proporții egale - se beau două pahare pe zi.

Dischinezie biliară - se consumă salata de frunze de păpădie la mesele principale. O cură durează minimum douăsprezece zile.

Diabet zaharat de tip II (inclusiv formele insulino-dependente) - un grup de americani, membri ai unei asociații a diabeticilor insulino-dependenți, au realizat pe ei înșiși un experiment tulburător. Vreme de mai multe luni, au consumat frunze de păpădie, înainte și după fiecare masă, sub formă de salată sau ca atare. După o lună, majoritatea lor a trebuit să-și reducă la jumătate doza de insulină, pentru ca după trei luni, unii dintre ei să renunțe practic la aceasta, precum și la orice altă medicație de sinteză. În timpul curei, ei au consumat 100-150 g de frunze crude de păpădie, fără nici un fel de alt adaos. După un an de la tratamentul intensiv cu păpădie, în condițiile unui regim cu rația de hidrați de carbon riguros calculată și al repetării curei la 1-2 luni, rezultatele au rămas stabile.

Constipație (mai ales la persoanele obligate la un trai sedentar) - se bea dimineața un pahar de suc de păpădie, obținut prin metoda descrisă în caseta acestui articol. Tratamentul se face vreme de două săptămâni la rând.

Pentru eliminarea calculilor reno-urinari - studii de ultimă oră făcute în Statele Unite au pus în evidență faptul că anumite principii active din frunzele și rădăcina de păpădie modifică peristaltismul (contractiile mușchilor netezi) căilor urinare, ceea ce permite eliminarea rapidă a calculilor de dimensiuni mici. Pentru a obține acest efect, se consumă trei pahare de suc de frunze de păpădie pe zi, pe stomacul gol, preferabil la intervale scurte unul după celălalt. O cură durează cinci-șapte zile, iar la nevoie se poate relua.

Acnee (mai ales la persoanele constipate) - se face o cură cu suc, din care se beau un pahar dimineața și unul seara, pe nemâncate. Cura durează trei săptămâni și se asociază cu un regim vegetarian, cu multe crudități.

FRUNZELE DE MĂCRIȘ (Rumex acetosa)

Cu frunzele sale acrișoare și înviorătoare, adevărat elixir pentru persoanele astenice sau cu lipsă de apetit de viață, măcrișul este remediul ideal pentru a ne trezi din amorțeala sfârșitului sezonului rece. Ele stimulează digestia, au efecte detoxifiante, neutralizează otrăvurile preluate din mediul înconjurător tot mai poluat. Se folosesc cu succes pentru tratarea următoarelor afecțiuni:

Intoxicații cu mercur, plumb și alte metale grele - se consumă o salată obținută dintr-o mână de frunze proaspete cu jumătate de oră înaintea mesei principale, de prânz. De regulă, o cură durează paisprezece zile, iar în cazul persoanelor intoxicate cronic se reia de cinci-șase ori.

Indigestie, inapetență - se mestecă câteva frunze proaspete de măcriș înainte de masă. Principiile active din măcriș stimulează producția de sucuri gastrice, amplifică ușor apetitul și măresc puterea de digestie.

Senzație de vomă, migrenă - se iau 1-2 linguri de suc de măcriș la intervale de o oră-două. La persoanele la care aceste probleme apar pe fondul unor tulburări hepato-biliare, sucul de măcriș se amestecă în proporții egale cu cel de păpădie și se administrează în același mod.

Alergie, eczeme alergice - se face o cură cu frunze de măcriș, o mână pe zi, consumate ca atare sau sub formă de salată. Se consumă pe stomacul gol, vreme de paisprezece zile, cu o pauză de patru-cinci zile, după care se poate relua.

Pareze ale nervilor periferici, adjuvant în hemiplegie - se bea suc de măcriș, un sfert de pahar dimineața și un sfert de pahar seara, înainte de culcare. Tratamentul se face în serii succesive, vreme de două săptămâni, cu o săptămână de pauză.

Important

Rația maximă zilnică de frunze de măcriș este de 70-100 de grame pentru un adult, peste această doză putând apărea fenomene de demineralizare, tulburări digestive, amețeli, tulburări nervoase.

SUC 1

Într-un mixer electric se pune o mână de frunze proaspete din plantele enumerate în text, tăiate nu prea mărunț, după care se adaugă trei sferturi de pahar de apă. Se mixează vreme de 2-3 minute acest

amestec, apoi se lasă să mai stea vreme de un sfert de oră, după care se filtrează prin strecurătoarea pentru ceai sau prin tifon. Se obține aproximativ un pahar de suc de culoare verde intens, suc care va fi băut într-o singură doză, dimineața, pe stomacul gol. Pentru curele mai puternice de curățare a sângelui se beau 2 pahare de suc pe zi: dimineața și seara.

SUC 2

O mână de frunze proaspete se taie fin, ca zarzavatul pentru ciorbe. Se pun într-un vas de sticlă sau ceramică și se toarnă deasupra un pahar de apă caldă (în nici un caz fierbinte), după care se lasă să se macereze la temperatura camerei vreme de patru ore și se filtrează prin tifon. Se obține ceva mai mult de un pahar de suc cu miros puternic, specific frunzelor din care a fost preparat, doză care va fi consumată pe stomacul gol, imediat după preparare.

Dozele de suc recomandate în cadrul articolului se referă la aceste două metode de extracție, prin care sucul este deja diluat într-o anumită proporție cu apă. În cazul obținerii prin alte metode a sucului pur (nediluat) din frunze, e necesar ca dozele zilnice să fie reduse în mod corespunzător (cel mai adesea nu se depășește o cantitate de 100-150 ml de suc nediluat pe zi).

SALATĂ

Porția pentru o persoană se prepară dintr-o mână de frunze proaspete, care se spală bine cu apă caldă, se taie mărunt și se pun într-un castron. Se amestecă cu o linguriță de oțet de mere, un vârf de cuțit de sare și o jumătate de linguriță de ulei (de floarea-soarelui sau de măsline, obținut prin presare la rece). Se consumă la maximum 30 de minute de la preparare. Într-o cură de primăvară, se consumă o asemenea salată dimineața la prima masă, înainte de a începe să consumăm alte alimente și o porție la prânz. O cură cu salată durează minimum 12 zile. Pentru tratarea unor boli cronice, cura de salată durează 1-2 luni.

GENȚIANA și CERENȚELUL

Ați fost în pădure în luna noiembrie? Dacă nu, atunci ar trebui să o faceți. Deși pare greu de crezut, la sfârșitul „mohorâtei” toamne, natura este de o frumusețe uimitoare. Ultimele frunze se cern în lumina aurie a soarelui dezvelind trunchiurile copacilor în toată puterea și frumusețea lor, în vreme ce tăcerea pădurii vestește somnul de iarnă. Arse de brumele dimineții, aproape toate plantele s-au oprit din vegetație, trăgându-și seva și întreaga vitalitate înspre rădăcini. E vremea lor! Vremea celor mai puternice leacuri ascunse în adâncul pământului.

CERENȚELUL (Geum urbanum)

Trecem pe lângă el de zeci de ori, fără să știm că este o plantă medicinală și încă una de prim rang. Cerențelul are niște flori mici, galbene, cu cinci petale, este înalt de nici jumătate de metru, iar frunzele sale sunt dințate. Rădăcina este puternică, perenă (dormitează iarna în pământ, reînviind odată cu primăvara) și - foarte interesant - are un miros care aduce aminte de cuișoare, datorită unei substanțe volatile pe care o secretă ambele specii. Este extrem de răspândit, crescând în masă la adăpostul umbros al pădurii, dar și pe marginile de drumuri, pe lângă casă ori pe locurile virane. Se culege de la el rădăcina (rizomul), care se scoate toamna, în noiembrie, când are maximum de principii active. Rizomii se dezgroapă, se spală rapid în curent de apă rece, se despică în două sau în patru și se usucă în strat subțire, în locuri lipsite de umiditate și bine aerisite. Atunci când rădăcinile capătă o consistență lemnoasă și devin casante, rupându-se cu un pocnet sec, procesul uscării s-a încheiat. Rizomii de cerențel se păstrează în săculețe de hârtie, în locuri curate și lipsite de umiditate. Iată, în continuare și câteva utilizări terapeutice ale lor.

□ **Faringită, amigdalită, bronșită cronică** - se ia de trei ori pe zi câte o jumătate de linguriță rasă de pulbere de cerențel. Tratamentul durează minimum 2 săptămâni în bolile acute și 6 săptămâni în cele cronice, având efecte puternic antibiotice, astringente (reduce catarul) și tonice.

□ **Depresie psihică, melancolie, astenie fizică și psihică** - zilnic se administrează două cani de infuzie combinată de cerențel. Se fac cure de șase săptămâni, cu două săptămâni de pauză. Cerențelul este

un stimulent blând, dar puternic al sistemului nervos central, iar aceste cure au o intensă acțiune tonică psihică, favorizând recăpătarea tonusului interior și a buneii dispoziții.

□ **Infecții intestinale, dizenterie (adjuvant), diaree** - se iau patru linguri de pulbere de rădăcină de cerențel pe zi, până la eliminarea afecțiunii. Rădăcina de cerențel are efecte antibacteriene, este un astringent excelent și în plus, ajută la menținerea vitalității pacientului. Atunci când diareea sau dizenteria este însoțită și de o puternică deshidratare, se face o infuzie combinată din cerențel și coada-racului (*Potentilla anserina*), în părți egale (1 linguriță din fiecare, la o cană de apă), din care se beau 3-4 căni pe zi.

□ **Boala canceroasă** - se administrează câte o jumătate de linguriță de pulbere sau jumătate de pahar de infuzie combinată de cerențel, cu treizeci de minute înainte de masă. Această plantă este foarte utilă ca adjuvant în cancer, eliminând anumite tulburări conexe cu el. Astfel, cerențelul ajută la recăpătarea apetitului alimentar, amplifică procesele de asimilare, oprind scăderea în greutate, împiedică apariția deranjamentelor intestinale (la care sunt predispuși, mai ales cei care țin regimuri de crudități). În plus, ajută la menținerea tonusului fizic și, mai ales psihic, element de maximă importanță la bolnavii de cancer.

□ **Hemoragie uterină, adjuvant în hemoragiile interne** - se ia o doză de șoc de 2-3 lingurițe de pulbere de cerențel, după care se continuă cu administrarea a câte o linguriță de pulbere de patru ori pe zi, vreme de 4-5 zile. Cerențelul reduce sângerările prin micșorarea calibrului vaselor sanguine, ajută la combaterea anemiei produse de hemoragii, menține tonusul fizic, eliminând într-o mare măsură senzația de slăbiciune care apare după hemoragii.

APLICAȚII EXTERNE

□ **Afte bucale, gingivite, stomatite** - se fac de 3-4 ori pe zi clătiri ale gurii cu infuzie combinată de cerențel. Tratamentul durează 6-12 zile și are o acțiune antiinfecțioasă, cicatrizantă și regenerativă epitelială.

□ **Dureri de dinți** - se pune pe dinte un tampon de vată impregnat cu tinctură de cerențel, care se ține vreme de cinci minute. Are efecte anestezice, eliminând durerea pentru o perioadă de 15-30 de minute.

□ **Dureri musculare** - se face un masaj ușor al zonei afectate cu tinctură de cerențel, vreme de 10 minute, după care se aplică alifie de arnică sau de tătăneasă.

Medicina populară: despre cerențel se spune că îi ajută să își recapete puterile pe cei care au fost multă vreme bolnavi, pe cei care au fost deocheați sau care sunt sub influența unui farmec sau al unui blestem. Tot despre cerențel se spunea că „ajută omul să-și recapete tăria, atât cea trupească, cât și cea sufletească”. De aceea, vracii îl dădeau ca fiertură sau plămădit în rachiu, pentru toate betșugurile care slăbeau trupul și sufletul. Chiar pentru întărirea oaselor se dădea cerențel vreme de șapte săptămâni la rând, împreună cu rădăcina de fierea-pământului (gențiană) și iarbă de coada-șoricelului.

GENȚIANA (Gențiana cruciata)

Numele îi vine din Antichitate, de la Gentius, regele Iliriei, care a descoperit și a menționat pentru prima oară într-un tratat această plantă medicinală. De mai bine de două mii de ani, gențiana este folosită în toată Europa ca tonic amar, ca anti-toxic și stimulent al funcțiilor ficatului. În medicina populară românească, ocupă un loc de cinste, fiind denumită de către vindecătorii populari din nordul țării „căpitanul buruienilor de leac”. Este folosită ca tonic digestiv și al întregului organism, precum și ca remediu împotriva diferitelor otrăviri. Are tulpinile lungi, de până la jumătate de metru, și arcuite, flori superbe - albastru-mov, rădăcinile sunt lungi ca niște fire și extrem de amare, motiv pentru care planta mai este numită la noi și fierea-pământului. Se recoltează la fel ca și cerențelul, în noiembrie, prin dezgropare. Uscarea și condiționarea rădăcinii acestei plante se face întocmai ca și la cerențel. Iată în continuare câteva utilizări terapeutice ale gențiane:

□ **Crize biliare, dischinezie biliară, prevenirea litiazei biliare** - se administrează rădăcină de gențiană sub formă de tinctură, din care se ia câte o linguriță, diluată într-un sfert de pahar de apă, de 3-4 ori pe zi. Cele mai bune momente pentru administrare sunt dimineața, imediat după trezire și cu un sfert de oră înaintea meselor principale.

□ **Boli de ficat** - rădăcina de geňțiană are efecte tonice hepatice, adică stimulează funcția și ajută la regenerarea celulei hepatice, inhibă - conform unor studii recente - dezvoltarea virusurilor care afectează ficatul. Se administrează contra hepatitei cronice și acute, contra sechelelor post-hepatice. De regulă, se administrează sub formă de pulbere, din care se ia o jumătate de linguriță de 3-4 ori pe zi, în cure de 6-12 săptămâni.

□ **Balonare, dispepsie, constipație atonă** - rădăcina acestei plante excepționale conține un principiu activ numit amarogentina, care este considerată cea mai amară substanță din lume. Ea stimulează foarte puternic secreția și eliberarea sucurilor gastrice și a bilei necesare procesului de digestie, stimulează peristaltismul, eliminând majoritatea tulburărilor digestive. Se fac cure de câte 3-6 săptămâni cu macerat la rece de geňțiană, din care se ia câte un sfert de pahar de patru ori pe zi, de preferință cu un sfert de oră înainte de masă.

□ **Indigestii frecvente, gastrita hipo-acidă** - un studiu german condus de dr. Franz Goetzel a arătat că tinctura de geňțiană mărește simțitor puterea de digestie și elimină senzația de greutate în stomac sau de greață de dinainte și de după masă. Se administrează o linguriță de tinctură de geňțiană diluată în puțină apă, cu 10-15 minute înainte de fiecare masă.

□ **Lipsa poftei de mâncare la copii** - se pun 10-15 picături de tinctură de geňțiană într-o linguriță de miere și se administrează cu un sfert de oră - douăzeci de minute înainte de a mânca. Acest remediu simplu va declanșa prompt o poftă de mâncare sănătoasă.

□ **Hipotiroidie și tulburări conexe** - se administrează tinctură de geňțiană ca adjuvant în tratamentul acestei afecțiuni, câte o linguriță de patru ori pe zi, în cure de trei luni, cu 15-30 zile de pauză. Are puternice efecte de stimulare a metabolismului și favorizează - se pare - secreția normală de hormoni tiroidieni.

O APLICAȚIE EXTERNĂ:

Leziuni ale pielii cu risc de malignizare - se pun zilnic cataplasme cu rădăcină de geňțiană preparate astfel: se ia pulberea de rădăcină și se pune într-un vas în care se adaugă progresiv apă caldă, amestecând continuu, până se formează o pastă. Se învelește în tifon și se aplică pe locul afectat, unde se ține vreme de 1-3 ore.

Medicina magică: rădăcina de geňțiană împreună cu cea de angelică scot - se spune - răul din trup și din suflet. Despre Pinte Viteazu se spunea că purta mereu cu el o ploscă umplută cu plămădeala celor două rădăcini, pe care o folosea contra „răului la inimă”. Se credea, chiar, că rădăcina de geňțiană administrată nouă sau șapte zile la rând are proprietăți exorcizante, scoțând demonii care produc feluritele boli, precum și orice rău din trup.

Modul de preparare al rădăcinilor

Macerat la rece

Se pun două lingurițe de pulbere de rădăcini (obținută prin măcinarea cu râșnița electrică de cafea) într-un pahar (200 ml) de apă și se lasă vreme de 8-10 ore la temperatura camerei, după care se strecoară. Se consumă 1-3 pahare pe zi din acest macerat, întotdeauna pe stomacul gol, cu minimum 15 minute înainte de masă. În funcție de afecțiunea tratată, cura cu astfel de macerate durează 3-6 săptămâni.

Infuzie combinată

Se pun două lingurițe de pulbere de rădăcină într-un pahar de apă și se lasă să macereze vreme de 6-8 ore la temperatura camerei, după care se strecoară. Extractul obținut se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se opărește cu încă un pahar de apă, după care se lasă să se răcească. În final, se combină cele două extracte, iar preparatul obținut se va administra pe parcursul unei zile.

Tinctură

Se pun într-un borcan douăzeci de linguri de pulbere de rădăcină, care se acoperă cu alcool alimentar de 50 de grade, amestecând continuu. Când întreaga masă de pulbere a fost acoperită, rămânând deasupra un strat de alcool de două degete, se închide ermetic borcanul și se lasă conținutul la macerat vreme de 12

zile, după care se strecoară. Extractul obținut se pune în sticlute mici, închise la culoare și se păstrează vreme de maximum 2 ani. Se administrează de regulă o linguriță de 4 ori pe zi, în tratamente de 1-3 luni.

OȚETUL DE MERE

Cel mai modest dintre alimente vindecă 100 de boli!

Citiți cu atenție acest articol! Cu siguranță vă va folosi, pentru că este vorba despre un leac excepțional și pe care îl aveți la îndemână în permanență în cămară. Este vorba de unul din cele mai vechi medicamente cunoscute de umanitate, menționat pentru prima oară în tratate de medicină egiptene, scrise în urmă cu mai bine de trei milenii: oțetul de mere. Medicii Greciei antice îl foloseau pe scară largă, însuși Hipocrate punându-l la loc de cinste în scrierile sale. În medicina populară românească, este folosit din timpuri imemorabile. Țăranii noștri din zonele de deal și de munte prepară și astăzi oțetul de mere în fiecare toamnă, folosindu-l apoi pe timpul lungii ierni contra diferitelor boli ori, pur și simplu, pentru menținerea sănătății. Practic nu există zonă în care să nu fie cunoscută folosirea acestui remediu popular. Deși nu este un panaceu, ar putea candida cu șanse serioase la acest titlu. De ce? Pentru că licoarea acrișoară și ușor tulbure rezultată în urma fermentării cidrului de mere vindecă nu mai puțin de... o sută de afecțiuni din cele mai diverse, de la banalele dureri de cap, la boli metabolice grave.

Compoziția oțetului de mere

În principal, această licoare este compusă din apă și din acizi organici, între care predomină acidul acetic, la care se adaugă acid propionic, acid lactic, pectină, enzime, cantități infime de aminoacizi. Acest cocteil de acizi organici și enzime este un foarte puternic stimulent al digestiei și al metabolismului, cu efecte excepționale de dezintoxicare a organismului. Însă oțetul de mere mai are și alte calități, fiindcă a preluat de la fructele din care este obținut câteva substanțe în formă naturală extrem de utile pentru organism, dintre care vom menționa în continuare doar câteva:

- **potasiu** - este un mineral esențial pentru menținerea sănătății aparatului cardiovascular. El reglează activitatea inimii și normalizează tensiunea arterială.

- **vitamină C** - ajută la asimilarea fierului necesar organismului, are efect preventiv în bolile infecțioase.

- **vitamine B1, B2 și B6** - au efect întineritor și întârzie apariția semnelor bătrâneții. Au efect pozitiv asupra tonusului sistemului nervos central.

- **izoflavonoide** - sunt o categorie de substanțe organice conținute de oțet, care au un puternic efect antioxidant. Ele favorizează normalizarea ciclului menstrual la femei și reînnoirea hematiilor (globulelor roșii).

- **magneziu și fosfor** - sunt două substanțe minerale conținute de oțet, cu un rol foarte important în menținerea sănătății și echilibrului sistemului nervos. Au, de asemenea, efecte favorabile asupra sistemului imunitar și favorizează consolidarea oaselor.

Boli care se tratează intern cu oțet de mere

În cele ce urmează nu vom putea enumera toate afecțiunile care se tratează cu rezultate bune cu ajutorul oțetului de mere, pur și simplu din cauză că lista este prea lungă pentru a putea fi cuprinsă integral. Vom detalia doar principalele categorii de afecțiuni care răspund pozitiv la administrarea oțetului de mere:

- * **Reumatism, reumatism degenerativ** - se ia de trei ori pe zi câte o lingură de oțet de mere amestecată cu o linguriță de miere. Cura durează minimum trei luni și are efecte de dezintoxicare a organismului foarte puternice. În plus, anumite substanțe conținute de oțetul de mere au efecte antiinflamatoare articulare și împiedică procesele de îmbătrânire și de degenerare a cartilajelor și a epiteliilor.

- * **Litiază renală (pietre la rinichi)** - prevenire și combatere - se bea de trei ori pe zi câte un pahar de apă plată (săracă în minerale) în care se dizolvă 1-2 lingurițe de oțet de mere. Remediul se ia vreme de o

lună.

* **Obezitate, îngrășare** - cu oțetul de mere se fac cele mai simple și mai eficiente tratamente de reglare ponderală. Iată unul dintre ele: se bea în fiecare dimineață, la trezire, pe stomacul gol, un pahar de apă de izvor, în care au fost dizolvate două lingurițe de oțet de mere. Apoi, pe parcursul zilei, după fiecare masă, vom bea o jumătate de pahar de apă în care am adăugat o linguriță de oțet de mere și două lingurițe de miere. Oțetul de mere stimulează procesele de eliminare din organism (în special tranzitul intestinal) și activează anumite lanțuri metabolice care favorizează slăbitul. Dacă vrei o cură de slăbire forte, folosește-o pe următoarea: înainte de fiecare masă, oricât de îmbelșugată sau săracă, se înghit doi căței de usturoi pisați împreună cu o lingură mare de oțet de mere și puțină apă. Este un preparat nu prea rafinat ca aromă și cu atât mai puțin ca gust, însă efectul merită efortul. Ar mai fi de reținut că această cură, destul de dură pentru tubul digestiv, nu se face mai mult de șapte zile la rând, urmate de șapte zile de pauză.

* **Colecistită, dischinezie biliară, litiaze biliară** - majoritatea persoanelor care au probleme cu bila ar putea fi scutite de multe necazuri luând 1-2 lingurițe de oțet de mere cu 10 minute înainte de fiecare masă (20-25 de minute în cazul persoanelor cu un apetit alimentar foarte puternic).

* **Indigestii frecvente, hipoaciditate** - beți înainte de masă cu 5-10 minute și imediat după masă câte un sfert de pahar de apă în care a fost diluată o linguriță de oțet. Oțetul stimulează salivarea, secreția de sucuri gastrice și mărește peristaltismul tubului digestiv.

* **Inapetență, anemie, slăbiciune corporală la copii** - medicina populară recomandă în toate aceste cazuri administrarea unei lingurițe de oțet, combinată cu o linguriță de miere, înainte de fiecare masă (doza va fi redusă la jumătate, în cazul copiilor sub cinci ani). Oțetul de mere, pe lângă faptul că stimulează pofta de mâncare și digestia, ajută la asimilarea fierului și a altor minerale esențiale din alimente, favorizează procesul producerii hematiilor (globulelor roșii), stimulează foarte blând sistemul nervos central, inducând o stare de vioiciune și tonus. Suplimentar, pe lângă administrare internă, se fac săptămânal frecții pe tot corpul cu oțet de mere, mai ales în cazul copiilor debili, care se îmbolnăvesc ușor.

* **Migrenele** - mai ales cele care apar ca o consecință a unor probleme hepato-biliare sau a constipației, se tratează intern cu oțet de mere, din care se iau 2 lingurițe diluate în puțină apă. Extern se fac fricțiuni ale tâmpelor și ale bazei craniului (deasupra cefei) cu oțet de mere. O metodă populară care uneori dă rezultate surprinzător de rapide este inspirarea vreme de cinci minute a vaporilor de oțet de deasupra unui vas umplut cu acest lichid.

Aplicații externe cu oțet de mere

* **Durerile de gât** - se face din oră în oră gargară cu o soluție de oțet concentrată: 4 linguri de oțet la o cană (250 ml) de apă. După ce durerile de gât se atenuază, gargara se face mai rar: din 3 în 3 ore. Este un tratament deosebit de eficient în fazele incipiente ale răcelilor. Procedura are un efect foarte bun și în cazul în care avem senzația de gât uscat.

* **Oboseala cronică, epuizare** - se face un masaj al întregului corp cu oțet de mere sau, mai bine, cu un oțet de mere aromatizat cu lavandă. Se ia oțet de mere în palmă și se întinde pe piele cu mișcări blânde și energice (făcute mereu în sens ascendent) insistându-se asupra umerilor, a cefei, a toracelui și în zona frunții. Acest tratament durează 30 minute și va fi urmat obligatoriu de un duș, după care vă veți simți proaspeți și în formă. Același tratament este recomandat contra surmenajului intelectual, precum și contra febrei musculare.

* **Contra îmbătrânirii premature a țesuturilor**, inclusiv a pielii, se fac de două ori pe lună masaje ale întregului corp cu oțet de mere. Acest produs natural favorizează recăpătarea supleței și a tonusului tegumentelor, înviorează, curăță pielea, previne apariția infecțiilor și a dermatozelor.

* **Micozele unghiilor** - se face un tratament de lungă durată, dar cu o eficiență excepțională, verificată în practică: de trei ori pe zi, dimineața, la prânz și seara, se ține degetul în oțet de mere timp de o jumătate de oră. Peste noapte, se învelește degetul bolnav în vată îmbibată cu oțet de mere și se înfășoară în plastic (degetare tăiate din mânușile chirurgicale). Din când în când, se mai tamponează unghia și cu tinctură de

propolis sau de muguri de plop, care au efecte antiinfecțioase foarte puternice și acționează foarte bine pe țesuturile înmuiate anterior de oțet. După 2-3 luni, micoza va dispărea.

* **Răceala**, adjuvant în cazul pneumoniilor și infecțiilor gripale severe - se fac fricționări ale întregului corp, dar în special ale toracelui, cu oțet de mere. După tratament, pacientul se învelește bine și se lasă să asude vreme de măcar 10 minute. O eficiență deosebită în cazul în care aceste boli sunt însoțite de febră sau de dureri musculare o are masajul cu oțet mentolat, care are o importanță terapeutică atât de mare, încât vom vorbi despre el detaliat.

OȚETURILE AROMATE

Se obțin din plante care conțin uleiuri volatile (mentă, lavandă, cimbru, rozmarin, trandafir, tarhon etc.), care sunt puse la macerat în oțet de mere. Iată rețeta completă de obținere a acestor preparate: se pisează mărunț planta aromatică aleasă și apoi se pun 6-8 linguri rase de pulbere într-o sticlă în care se adaugă apoi o jumătate de litru de oțet. Se închide sticla ermetic și se lasă la macerat vreme de 10-14 zile, după care se filtrează.

Oțetul mentolat

Se obține, așa cum arată și numele, din mentă, cel mai adesea din specia numită menta dulce (*Mentha viridis*), care este mai „rece” decât celelalte soiuri ale acestei plante. Folosit extern, este un foarte puternic febrifug, utilizat în toate tipurile de infecții respiratorii și infecții însoțite de temperatură ridicată. Mai este recomandat contra durerilor de cap, contra durerilor musculare, contra reumatismului inflamator (cu senzația de fierbinte la nivelul articulației), contra stărilor de greață la femeile gravide.

Oțetul de levănțică

Este un foarte bun relaxant, folosit extern în cazurile de surmenaj fizic și intelectual, anxietate (stări de teamă fără motiv aparent), stări de agitație la copii, insomnie. În arsurile ușoare (de gradul I și II), oțetul de levănțică este un excelent calmant și ajută la refacerea rapidă a pielii. Folosit intern, 4 lingurițe pe zi, este un remediu excelent contra problemelor biliare (dischinezie, colecistită) și contra infecțiilor cu giardia lamblia.

Oțetul de rozmarin

Aplicat pe piele, este excelent pentru menținerea tinereții și supleții acesteia, fiind unul din secretele cosmeticienilor renumiți. Fricționările cu oțet de rozmarin dau rezultate foarte bune în tratarea paraliziiilor de tot felul, făcând adevărate minuni în unele cazuri. În fine, intern, oțetul de rozmarin (folosit chiar în alimentație) este un bun stimulent al digestiei, un tratament eficient contra gastritelor hipoacide și a atoniilor digestive. De asemenea, este un excelent stimulent al... memoriei. (Amintiți-vă acest lucru!)

COMBINAȚIILE DE SUCURI

Septembrie e apogeul legumelor. Sevele lor ascund energii binefăcătoare care ne fortifică și ne vindecă de o mulțime de boli. Primiți cu încredere sprijinul uriaș al naturii.

Am vorbit pe larg despre cura cu sucuri de legume care, așa cum am văzut, este un excelent mijloc de întreținere a sănătății. Prin aportul lor de minerale, vitamine și enzime, aceste sucuri sunt un excelent revigorant, detoxifiant și tonic pentru organism. Ceea ce însă puțini știu este că aceste aparent banale sucuri, combinate în anumite proporții și administrate în doze suficient de mari, pot deveni remedii extraordinar de puternice. Iată câteva din „medicamentele” care la începutul lui septembrie, au maximumul puterii vindecătoare și ne stau la dispoziție din belșug:

Sucul de cartofi

Se obține la fel ca și celelalte sucuri, prin centrifugarea tuberculilor foarte bine spălați în prealabil.

Este recomandat să fie consumat atunci când este foarte proaspăt, altfel el oxidându-se rapid și pierzându-și o parte din calitățile terapeutice. Constituie unul din cele mai blânde remedii din gama pe care o vom prezenta acum, având efecte calmante, antiacide și ușor depurative. Ce îl face atunci un medicament puternic? Studii recente au arătat că sucul foarte proaspăt de cartof conține anumite substanțe înrudite cu cortizonul, care au efecte de inhibare a dezvoltării tumorilor, de oprire a proliferării virusurilor

hepatice, efecte hipotensoare și... anticoncepționale. Să vedem în continuare mai multe despre aplicațiile acestui remediu:

Obezitate - o jumătate de pahar de suc de cartofi băut cu un sfert de oră înainte de fiecare masă (indiferent cât de săracă din punct de vedere cantitativ ar fi) are efecte de inhibare a apetitului alimentar foarte puternice. Mai mult, acest remediu stimulează din plin procesele de eliminare, ceea ce determină o accelerare a procesului de slăbire.

Hepatită virală A, B, C - se bea de două ori pe zi o combinație formată dintr-un sfert de pahar (50 ml) de suc de pătrunjel și trei sferturi de pahar (150 ml) de suc de cartofi. Cura durează vreme de 30 de zile, cu o pauză de 10 zile, după care se poate relua. Efectele în tratarea hepatitelor, cronice sau acute, sunt cu adevărat extraordinare.

Constipații ușoare, reumatism - se bea jumătate de litru de suc de cartofi pe parcursul unei zile, timp de 2-3 săptămâni. Pentru a face gustul mai suportabil, se poate adăuga și suc de morcov.

Scorbut - suc de cartofi este în această afecțiune unul din cele mai puternice și mai rapide remedii cunoscute. Se bea un pahar pe zi, în timpul sezonului rece.

Cancer gastric - se bea câte un sfert de pahar (50 ml) de suc de cartofi de 3-4 ori pe zi. Pentru un gust mai blând și un efect mai puternic, se diluează cu suc de morcov. Efecte și mai puternice se obțin cu următoarea combinație, care are o eficiență foarte mare și în cazul gastritei. Se face următorul amestec de sucuri: 100 ml cartofi + 100 ml varză + 500 ml morcov. Se bea această cantitate pe parcursul unei zile. În ciuda gustului destul de greu de suportat, acest amestec, băut în cure de 20 de zile, are efecte excepționale în această categorie de afecțiuni. Dacă simțiți că vă este greu să beți foarte mult din această combinație, puteți înjumătăți cantitatea zilnică.

Suc de sfeclă roșie

Terapeutul austriac Rudolf Breuss consideră acest suc drept unul din cele mai puternice remedii în tratarea cancerului și a leucemiei.

Tuturor pacienților slăbiți, anemici sau care nu aveau poftă de mâncare le prescria o cură cu acest suc, pe care îl recomanda să fie băut cu lingurița, pentru a avea efecte mai puternice.

Anemie, slăbiciune generală a organismului - se bea pe parcursul unei zile un pahar de suc, în reprize, pe cât posibil înainte de masă cu minimum o jumătate de oră.

Gripă - se beau 1-2 pahare de suc de sfeclă roșie pe zi. Acest remediu are efecte antifebrile, tonice și mărește rapid capacitatea de luptă a organismului împotriva infecției.

Alergie - se bea pe stomacul gol câte un sfert de pahar de suc de sfeclă roșie, diluat cu suc de morcov, de 2-3 ori pe zi. O cură durează 30 de zile și are o eficiență extraordinară în cazul alergiilor la polen și la praf.

O combinație contra cancerului și leucemiei - se amestecă: 50 ml pătrunjel + 100 ml sfeclă + 400 ml morcov + 1 linguriță suc de lămâie. Se bea întreaga cantitate pe parcursul unei zile, în cure de minimum o lună.

Sucul de ceapă

Este atât de puternic, încât nu poate fi consumat decât în doze mici (maximum 50 ml pe zi) și în combinație cu miere sau cu alte sucuri, cum ar fi cel de morcov. Poate fi considerat un adevărat panaceu în bolile respiratorii, în diabet, în infecțiile urinare și renale, precum și în anumite dereglări hormonale. Este un puternic antiinfecțios, elimină paraziții intestinali, stimulează în mod deosebit activitatea rinichilor. Iată în continuare câteva dintre bolile în care este deosebit de eficient:

Viermi intestinali (ascaris, tenie) - 2 linguri de suc de ceapă se dizolvă într-un pahar de lapte. Se beau două asemenea doze, dimineața și seara, pe stomacul gol. O cură durează minimum 10 zile. Preventiv, se administrează copiilor expuși la infecția cu paraziți intestinali o doză la 3-4 zile.

Ascita - se bea zilnic jumătate de pahar de lapte, în care au fost dizolvate 3-4 lingurițe de suc proaspăt de ceapă.

Diabet - la o oră după masă, se beau 2 linguri de suc de ceapă diluate în jumătate de pahar de suc de morcov. Tratamentul se face vreme de minimum trei săptămâni, timp în care, în cazul pacienților insulino-dependenți, glicemia va fi verificată regulat, pentru a se ajusta doza zilnică de insulină.

Astm, bronșită, tuse - se amestecă două linguri de suc de ceapă cu patru linguri de miere. Se administrează acest remediu pe parcursul unei zile.

Infecții renale și urinare (cistită) recidivante - într-un pahar de suc de morcov se adaugă 2 linguri de suc de ceapă și 6 linguri de suc de țelină. Se beau 2-3 asemenea doze pe zi, în cure de minimum două săptămâni.

Dereglări ale glandelor cortico-suprarenale - se bea suc de mai sus (de la infecții renale): o doză pe zi, în cure de două luni.

O combinație puternic detoxifiantă: 40 ml ceapă + 100 ml țelină + 50 ml ridiche (neagră sau roșie). Se iau din acest suc câte 6 linguri, de 4-5 ori pe zi. Este un excelent drenor și detoxifiant al organismului, indicat pentru tratarea acneei, psoriazisului, eczemelor alergice, lupusului eritematos, bolilor imune în general.

Suc de ridichi negre și roșii

Sucul obținut din ambele tipuri de ridichi are - veți vedea - un miros destul de greu de suportat, din cauza unor substanțe sulfuroase care se dispersează în timpul preparării. Efectele terapeutice compensează din plin acest neajuns. În primul rând, acest suc este o adevărată mătură pentru vezica biliară și pentru rinichi, pe care le curăță rapid de calculi. Apoi, are un efect puternic diuretic, motiv pentru care este folosit și ca detoxifiant în reumatism, în bolile produse de intoxicarea lentă a organismului. În medicina mănăstirească este la mare preț acest suc pentru tratarea bolilor respiratorii cronice.

Reumatism - se dizolvă un sfert de pahar de suc de ridiche în trei sferturi de pahar de suc de morcov. Se beau pe stomacul gol două asemenea doze pe zi: una dimineața și una seara. Cura durează minimum două săptămâni și se face mai ales la schimbarea de anotimp.

Bronșită cronică - într-o jumătate de pahar de suc de ridiche se pun 4 linguri de miere și se amestecă bine. Se bea cu înghițituri mici acest remediu, dimineața.

Calculi biliari - se amestecă patru linguri de suc de ridiche cu aceeași cantitate de suc de pătrunjel. Se bea această combinație înainte de fiecare masă cu un sfert de oră. Tratamentul durează trei săptămâni și este deosebit de eficient în cazul microlitiazei.

Calculi renali - se beau zilnic 50-100 ml (un sfert - o jumătate de pahar) de suc de ridiche. Efecte mai puternice are următoarea combinație:

O combinație pentru eliminarea calculilor renali: 400 ml morcov + 100 ml castraveți + 100 ml ridichi (negre sau roșii) - rezultă 600 ml, care se beau, în câteva reprize, dimineața, pe stomacul gol. Tratamentul durează minimum 21 de zile și este eficient indiferent de natura calculilor.

Suc de varză

La fel ca și celelalte sucuri prezentate până acum, este obținut prin stoarcerea prin centrifugare a frunzelor de varză proaspete și bine spălate. Are prin excelență efecte tonice, purificatoare, antiinflamatoare, fiind recomandat în mai mult de cincizeci de afecțiuni. Se remarcă prin faptul că deblochează tranzitul intestinal, prin efectul său de stimulare și de normalizare a digestiei și, nu în ultimul rând, prin acțiunea sa anticancerigenă. Iată câteva din recomandările terapeutice ale sucului de varză:

Constipație, prevenirea viermilor intestinali - se bea dimineața și seara câte o jumătate de pahar - un pahar de suc de varză. Pentru un gust mai bun, se adaugă câteva picături de suc proaspăt de lămâie.

Cancer al tubului digestiv - se combină un pahar de suc de varză cu două pahare de suc de morcov. Se bea întreaga cantitate pe parcursul unei zile. Tratamentul durează trei luni, timp în care se va menține o alimentație strict vegetariană și preponderent crudivoră.

Cancer la gât - se aplică tratamentul de la cancerul cu localizare pe tubul digestiv. Suplimentar, se face, de trei ori pe zi, câte o gargară cu suc proaspăt de varză.

Diabet - se bea jumătate de pahar de suc de varză dimineața și la prânz. Acest remediu are un efect foarte interesant de stabilizare a valorilor glicemiei.

Adenom de prostată - se face o cură de trei luni, în care se bea câte o jumătate de pahar de suc de varză, de trei ori pe zi, dimineața, la prânz și seara. Tratamentul cu suc de varză are efecte puternic antiinflamatoare asupra prostatei și a traiectului urinar.

O combinație pentru a slăbi rapid: 200 ml suc de varză + 200 ml grepfrut. Se bea din acest amestec câte un pahar, cu 5-10 minute înaintea fiecărei mese. Este o combinație mai puțin obișnuită între un suc alcalin (cel de varză) și un suc acid (cel de grepfrut), care are un puternic efect inhibitor al apetitului alimentar și favorizează ajungerea rapidă la sațietate pentru o perioadă lungă de timp. Un tratament durează două luni și se poate relua la nevoie după o pauză de 10 zile.

ALERGII

Nu există vreo altă boală căreia primăvara să-i fie atât de prielnică. Cu toate acestea, medicul specialist și natura vă ajută să o biruiți!

Ce este alergia? Pe înțelesul tuturor, este o reacție exagerată a organismului la anumite alimente, substanțe naturale sau chimice, manifestări climatice, animale, insecte, împrejurări de viață. În mare, se pot distinge două forme de manifestare: alergia care are cauze obiective (praf, polen, păr de animale, purici, păianjeni etc.) și alergia provocată de cauze subiective (fobii, manii etc.). În primul caz, boala se poate trata de un medic specialist cu medicamente antihistaminice și cu o serie de produse naturiste. În al doilea caz, ea trebuie tratată de către medicul psihiatru. Deci, din start ar trebui diferențiate aceste tipologii, lucru nu prea ușor, pentru că la toate alergiile este implicat și factorul psihic.

Simptomele alergiilor sunt, și ele, de multe feluri. Unele se manifestă cu pusee periodice (febra fânului etc.), altele sunt permanente: strănuturi repetate, edeme, rinoree abundentă sero-mucoasă, lăcrimări, obstrucție nazală, secreții purulente și multe alte complicații. La alergia digestivă pot apărea vomă, anumite dermatoze. La cazurile de alergii medicamentoase, aceste simptome pot ajunge la șoc anafilactic, care este o reacție alergică, critică, uneori fatală. Apare de obicei după injectarea unui ser sau drog.

Având în vedere complexitatea acestor afecțiuni, se recomandă ca fiecare bolnav să consulte medicul și să respecte cu strictețe indicațiile primite, pentru că în unele cazuri, chiar viața bolnavului este în pericol și trebuie luate măsuri urgente și calificate.

TRATAMENTE

Consultați doi medici specialiști

Primul lucru pe care trebuie să-l facă un bolnav de alergii este să facă un control foarte atent la un medic specialist ORL-ist, pentru a depista eventualele afecțiuni care pot fi prezente (deviație de sept, polipi, sinuzite, hipertrofie de cozi de cornete etc.). Pe urmă urmează o vizită la un alt specialist, și anume medicul alergolog. Cine dorește să se trateze corect de alergii nu poate să se lipsească de aceste vizite medicale.

Folosiți-vă subconștientul

Al doilea lucru extrem de important vizează o măsură psihologică, ce ține de autosugestie: convingeți-vă subconștientul că vă simțiți mai bine. Fără această convingere, este foarte dificil de tratat orice tip de alergii. Am să vă spun o mică poveste, chiar dacă ocupăm un pic de spațiu în plus cu ea. În anii '70, într-un spital oarecare a venit un om care avea convingerea că în ziua când va împlini 50 de ani, la ora 12, va muri. Evenimentul îi fusese prezis de o ghicitoare, când avea 15 ani. Individul era convins că premoniția este adevărată, pentru că tot ce îi prezisese acea femeie s-a adeverit. Ei bine, pacientului i s-au făcut absolut toate analizele și era perfect sănătos. La cererea lui, în salonul unde fusese internat s-a pus și un ceas, ce mergea însă cu o oră în urmă. În ziua cu pricina, când ceasul a arătat ora 12 (de fapt era 13), omul a murit, cu toată asistența medicală de excepție. Autosugestia jucase rol de călău.

Alergia este o reacție exagerată a organismului, dar de fiecare dată, acest lucru este posibil doar cu ajutorul subconștientului. Probabil, încă din cea mai fragedă copilărie, bolnavul a văzut anumite

manifestări, probabil ale părinților (excesul de curățenie, anumite gesturi sau sugestii), care au fost recepționate și mult amplificate.

□ Emile Coue, un farmacist din Nancy (Franța), a devenit celebru tratând - cu ajutorul subconștientului, o mulțime de afecțiuni, printre care și alergia. Nu are rost să insist asupra succeselor sale, pentru că sunt de notorietate mondială. Ceea ce trebuie reținut este metoda lui, foarte simplă, prin care se pot implanta în subconștient o serie de comenzi, pe care el le va executa.

Se face un șirag de mătânii (se pot face din bile, mărgelile etc.) care va conține 21 de bucăți. Din acestea, una trebuie să fie mai mare. Dimineața, în momentul când bolnavul se trezește, imediat cât este încă în pat, trebuie să ia în mână aceste mătânii și să înceapă să spună în gând sau chiar cu voce tare următoarele cuvinte: „Din zi în zi, sunt tot mai sănătos”.

Se trece câte o mărgea dintr-o mână în cealaltă și de fiecare dată se spune această propoziție. În acest fel, ea se va rosti de 20 de ori dimineața, fără să se numere, deoarece la fiecare mărgea, mesajul se repetă. Procedul se practică și seara, înainte de a adormi. Timp de 30-40 de zile, subconștientul recepționează comanda și o va executa. Într-adevăr, vă veți simți mai bine. Încercați! Metoda e simplă și fără risc.

Nu excludeți tratamentele cu medicamente

□ Mulți dintre cei care doresc să aplice tratamente naturiste exclud medicamentele. Este cea mai mare greșală! Trebuie luate și medicamentele care sunt date de medici, pentru că tratamentul naturist nu poate exclude, în toate cazurile, tratamentul medicamentos. Tratamentele naturiste trebuie să fie luate doar în completare, pentru a ajuta ca tratamentul medicamentos să fie mai eficient. Doar în aceste cazuri se obțin rezultate. Treptat, în funcție de cum va reacționa organismul, se va putea reduce din medicamente, dar numai cu acordul medicului curant.

Apelați la calmante din plante

În toate formele de alergii trebuie avut în vedere că afecțiunea poate fi agravată de sistemul nervos, caz în care este foarte indicat să se recurgă la tratamente cu ajutorul plantelor medicinale. Este vorba despre câteva plante cunoscute, care se găsesc la orice magazin de profil: ciuboțica-cucului, levănțica, păducel, roiniță, sunătoare, talpa-gâștei. Din aceste plante se fac ceaiuri și se pot consuma 2-3 căni pe zi. (Pe fiecare pachet există instrucțiuni de preparare.) Cel mai bine este însă să se facă o tinctură cu 50 g de plantă mărunțită, pusă în 250 ml alcool alimentar de 70 de grade. Se ține timp de 15 zile, agitând des, apoi se strecoară și se pune la rece. Se vor lua câte 10 picături (o linguriță) de 2-3 ori pe zi sau în funcție de cât de nervoși sunteți în momentul respectiv. Se ia în diluție cu 100 ml apă, înaintea meselor, cu 15-20 de minute. În răstimpul acesta, substanța activă pătrunde în organism datorită alcoolului, care este un bun vehicul și o transportă direct în sânge.

Tincturile se iau pe perioade scurte, de 7-10 zile, sau mai lungi, dar este bine să se facă o pauză. Nu este indicat să se permanentizeze aceste tratamente.

Alte măsuri

În tratarea alergiilor se pot lua și o serie de măsuri de ordin igienico-dietetic: combaterea sedentarismului, regim alimentar cu suprimarea condimentelor, alcoolului, alimentelor excitante, conservelor, fumatului. Eventual, schimbarea climatului, cura de altitudine, talasoterapie. Suplimentar, se indică consumul de calciu, magneziu, vitaminele C, D, complex B. Pentru carența de calciu, se recomandă consumul pastei preparate din urzici. Se iau câte 2-3 linguri, de 2-3 ori pe zi, din vârfuri tinere de urzici fierte și tocate. Vitamina B naturală se poate lua din drojdia de bere.

Pentru cei mai sensibili la gustul drojdiei, există alternativă cu oțetul de mere cu miere. Se pun două linguri de oțet la 200 ml apă și se pune miere după gust.

Dacă nu există alergii la ea, diabet zaharat sau obezitate, mierea se poate lua în toate cazurile, ajutând foarte mult. Se pot lua zilnic câte 2-3 linguri de miere.

TRATAMENTE CU PLANTE

Se aplică concomitent cu recomandările făcute anterior

Alergia nazo-faringiană

În formele cronice ale alergiei nazo-sinusale se vor urmări, în primul rând, ameliorarea respirației nazale (cu apă cu sare sau suc de lămâie) și instituirea tratamentului antialergic.

Modul de folosire a plantelor medicinale

□ **Brad** (*Abies alba*) - se folosesc ramuri tinere, muguri sau conuri verzi mărunțite. Se pun 2 lingurițe în 250 ml apă și se fierb timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni, cu înghițituri mici (în special când este prezenta și faringita). Se pot face și inhalatii cu aburii plantei, în timpul fierberii și, de asemenea, se recomandă aplicarea de comprese calde pe gât sau pe frunte. Procedul se repetă de 2-3 ori pe zi. Bradul este un foarte bun dezinfectant.

□ **Brustur** (*Arctium lapa*) - o linguriță de rădăcină mărunțită se pune în 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 2-3 căni, cu înghițituri mici. Și în acest caz se recomandă inhalatii cu aburii plantei, în timpul fierberii, și comprese calde pe gât și frunte. Se repetă de 2-3 ori pe zi. Are și rol antibiotic.

□ **Ciuboțica-cucului** (*Primula officinalis*) - o linguriță de rădăcină mărunțită se pune în 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 2-3 căni, cu înghițituri mici. Se aplică și comprese externe. Ciuboțica-cucului are și un efect calmant.

□ **Coada-șoricelului** (*Achillea millefolium*) - 1-2 lingurițe de plantă se opăresc cu 250 ml apă clocotită. Se acoperă 15 minute, apoi se strecoară. Se administrează 2-3 căni pe zi cu înghițituri mici. Extern, se pun cataplasme calde, cu plantă fiartă. De asemenea, se pot face inhalatii.

□ **Ienupăr** (*Juniperus communis*) - o linguriță de bace se pun în 250 ml apă și se fac inhalatii în timp ce acestea fierb. La inhalatii se poate folosi și tinctură de ienupăr. Se folosește conform indicațiilor producătorului. Este un foarte bun dezinfectant.

□ **Lămâie** (*Citrus lemonium*) - se va pune suc de lămâie în toate ceaiurile care se consumă. De asemenea, este foarte indicat să se pună 2-3 picături de lămâie în fiecare nară, de 2-3 ori pe zi. Chiar dacă ustură un pic, sunt foarte eficiente.

□ **Ovăz** (*Avena sativa*) - se pun 2 linguri de semințe în 500 ml apă și se fierb până se înmoaie boabele. Ele se mănâncă, iar fiertura se bea. Este foarte emolientă, indicată în special pentru faringe. Extern, se pot aplica comprese calde cu acest lichid.

□ **Ridiche neagră** (*Raphanus sativus niger*) - se consumă așa cum este, pentru că poate aduce decongestionarea mucoaselor. De asemenea, se poate amesteca cu miere în părți egale și se ia câte o linguriță de trei ori pe zi.

□ **Salvie** (*Salvia officinalis*) - o linguriță de plantă mărunțită se opărește cu 250 ml apă clocotită. Se acoperă 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma câte 3 căni pe zi. Se recomandă mai ales atunci când există secreții abundente, pentru diminuarea lor. Se poate aplica și sub formă de compresă externă, caldă.

Decocturile și infuziile din plantele enumerate mai sus se pot introduce și în nas, sub formă de picături, de trei ori pe zi, sau chiar să se facă spălături nazale. Este bine ca plantele să fie folosite alternativ, pentru a nu se obișnui organismul cu ele (atenție, unele dintre ele pot fi socotite alergeni, de unii dintre bolnavi, și nu sunt suportate).

Sirop antialergic

Se pun la fiert, într-un litru de apă, 10 nuci sparte și foile de la 5 cepe roșii (de mărime potrivită). Se lasă pe foc mic, până când lichidul scade la jumătate. Se va lăsa acoperit până se răcește complet, eventual chiar până a doua zi. Se strecoară, se toarnă totul într-o sticlă de 1 litru și se completează cu miere polifloră. Se ține la rece, în sticlă bine închisă. Se va lua după fiecare masă câte o lingură de sirop, după ce a fost foarte bine agitat. (Se interzice celor care din anumite motive nu pot consuma miere - diabet.)

Ceai complex antialergic

Ingrediente: se iau 50 g trei-frați-pătați (un pachet), 2 linguri de flori de coada-șoricelului, 1 lingură flori de levănțică, 4 linguri de talpa-gâștei, 4 linguri de frunze de urzică, 3 linguri de rădăcină de brusture.

Se amestecă toate plantele. Se ia din acest amestec o lingură și se opărește cu 300 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 2-3 căni de ceai, timp de 30 de zile, cu efecte deosebit de bune pentru organism. (În cazul când alergია e însoțită de urticarie se mai pot adăuga și 4 linguri de iarbă-mare).

□ **Orice tratament începe cu o cură de dezintoxicare**, care va ține minimum 7 zile, timp în care se vor consuma ceaiuri depurative și laxative și se va prefera numai hrana vegetală. Se consumă până la 3 litri de lichid pe zi, în majoritate sub formă de ceai.

Alte recomandări

□ **Complexul vitaminic B** este un tonic al organismului și echilibrează sistemul endocrin și nervos. Luați pentru aceasta drojdie de bere uscată. Se pune într-un pahar de apă să se dizolve și se bea. Se ia de două ori pe zi, câte o linguriță.

□ **Quercina** poate menține sub control eliberarea de histamine și alte substanțe care declanșează reacția alergică. Se găsesc în vinul roșu. Deci, beți un pahar de vin roșu, de 50 ml, la masă.

□ **Ardeiul iute, hreanul, ceapa, usturoiul** sunt utile pentru că subțiază secrețiile și ajută la curățirea căilor respiratorii.

DROJDIA DE BERE

Era în iarna anului 1898, într-o seară friguroasă de februarie, când inginerul german Wolfgang Schulze a rămas mult după lăsarea întinericului în laboratoarele fabricii de bere în care lucra. Când și-a terminat munca, a stins lumina de la biroul său, apoi a pășit prin întineric spre ieșire, când, deodată, a văzut un fenomen uluitor: vasele în care se afla drojdia de bere iradiau o lumină fluorescentă. A fost ca un semn; din momentul acela, inginerul german a început să studieze fără încetare ceea ce era considerat un simplu reziduu - drojdia. Surprizele nu au întârziat să apară. La scurtă vreme, Schulze a descoperit că substanța aceea păstoasă și maronie avea o mulțime de însușiri legate de sănătate: aplicată pe piele, drojdia de bere vindeca foarte rapid rănilor, iar administrată intern scurta convalescența după diferite boli. Chiar și animalele slăbite se înzdrăveneau ca prin farmec atunci când erau tratate cu ea. Încurajat de aceste rezultate, inginerul și-a tratat cu drojdie și soția bolnavă de cancer și - minune! - boala nu a mai progresat. Din nefericire, la vremea aceea era probabil mult prea devreme pentru asemenea descoperiri, așa că observațiile și cercetările lui Schulze au fost trecute sub tăcere de către comunitatea medicală, pentru ca apoi să cadă în uitare. Abia pe la mijlocul secolului al XX-lea, cercetările inginerului german aveau să fie luate în serios de către medici și biochimisti, un demers care a revoluționat știința în general și medicina în special.

Ce este drojdia de bere?

Este o aglomerare de ciuperci inferioare (*Saccharomyces cerevisiae*), de dimensiuni microscopice, dar care se comportă ca niște adevărate uzine de medicamente, care produc aproape întreaga gamă de aminoacizi esențiali, toate vitaminele din complexul B, enzime, minerale în formă asimilabilă (calciu, magneziu, fosfor) și anumite oligoelemente indispensabile vieții (în special seleniu). Sute de studii făcute în ultimele decenii arată faptul că substanțele secretate de drojdia de bere joacă un rol esențial în întreținerea sănătății și în vindecarea unor boli, de la cele mai ușoare la cele mai grave.

Poate cea mai importantă calitate a acestui supliment nutritiv este faptul că acoperă carențele de vitamine din complexul B, care, mai ales la sfârșit de iarnă și început de primăvară, afectează majoritatea oamenilor. Aceasta, în condițiile în care cele nouă vitamine din acest complex sunt indispensabile pentru funcționarea oricărui organ sau sistem din corp. Vitamina B1 este necesară pentru sistemul nervos și cardiovascular, fiind folosită contra bolilor de inimă, contra depresiei și a asteniei. Vitamina B2 este esențială pentru piele, fiind indicată în toate afecțiunile dermatologice. Vitamina B3 este implicată în procese ce țin de echilibrarea sistemului nervos, în timp ce vitamina B5 este un stimulent natural al glandelor cortico-suprarenale, mărinde rezistența la infecții și la stres. Vitaminele B7 și B8 sunt implicate în metabolismul colesterolului și al proteinelor, fiind importante și pentru menținerea sănătății și rezistenței părului. Vitamina B9 este un elixir contra anemiei și pentru menținerea echilibrului hormonal,

în timp ce vitamina B12, care acționează asupra sistemului nervos, mărește puterea de concentrare, favorizează eliminarea unor simptome specifice stresului psihic. În fine, vitamina B15 - ultima descoperită - favorizează schimburile de oxigen la nivelul țesuturilor și este un remediu minune contra îmbătrânirii, contra infertilității și a bolilor hepatice. Numai din această scurtă enumerare și ne putem da seama de extraordinarele aplicații terapeutice ale drojdiei de bere. Însă, înainte de a le cunoaște, va trebui să aflăm câte ceva despre modul de administrare a acestora.

Cum se administrează drojdia de bere

Drojdia proaspătă

Este vorba de aparent banalul ingredient pentru creșterea aluatului, care se vinde în magazinele alimentare la calup, având o culoare brună și un miros de... bere. Se consumă în combinație cu miere: la o linguriță de drojdie se adaugă două lingurițe de miere de albine, frecându-se până când se obține o pastă omogenă. Doza zilnică pentru un adult este de 3 lingurițe de drojdie de bere, care se administrează pe stomacul gol, dimineața, la prânz și seara.

Drojdia uscată

O găsim ambalată sub formă de pliculețe, fiind în ultima vreme preferată de către comercianți în fața drojdiei proaspete, care este mult mai greu de conservat și are un termen de valabilitate mai scurt. Înainte de a administra drojdia uscată, asigurați-vă că nu este aditivată sintetic, caz în care nu este recomandată în tratament. Este mai puțin activă din punct de vedere terapeutic, dar în lipsa celei proaspete, poate fi folosită și ea cu succes. Mod de administrare: în jumătate de litru de suc de morcovi (obținut casnic cu ajutorul storcătorului electric) se pun 2 lingurițe de praf de drojdie uscată, se amestecă bine și se păstrează la frigider. Se bea întreaga cantitate de preparat într-o zi, fracționată în 3 reprize.

Tabletele de drojdie

Le găsim în farmacii și în magazinele naturiste, fiind extrase atomizate de drojdie, condiționate sub formă de comprimate. Sunt de regulă foarte eficiente în terapie, fiind obținute din culturi de drojdie selecționate așa încât să aibă o concentrație ridicată de vitamine din complexul B și de seleniu. Se administrează conform prospectului.

O cură cu drojdie durează minimum 10 zile și maximum 30 de zile (pentru a nu afecta flora intestinală), urmate de o săptămână de pauză, după care tratamentul se poate relua.

Drojdia de bere în prevenirea bolilor

La copii: administrarea de drojdie de bere este foarte importantă pentru stimularea proceselor de creștere (ajută la consolidarea oaselor), pentru dezvoltarea psihică și mentală armonioasă. Mai ales copiii bolnăvicioși, anemici, cu o slabă capacitate de concentrare sau cu un grad ridicat de nervozitate ar trebui să consume drojdie de bere. Doza pentru copiii între 4 și 8 ani este, de regulă, o treime din cea pentru adulți, iar pentru copiii între 8 și 14 ani este o jumătate din doza pentru adulți.

La adolescenți: vitaminele și aminoacizii din drojdie ajută la reglarea proceselor hormonale, împiedicând apariția unor fenomene neplăcute la nivel fizic, cum ar fi: maturizarea întârziată a organelor genitale, apariția erupțiilor puternice de acnee, hirsutismul la fete. De asemenea, curele cu drojdie de bere (se administrează în aceleași doze ca la adulți) de 10 zile pe lună ajută la dezvoltarea intelectului și la ținerea sub control a fenomenelor din sfera emoțională.

La adulți: acest produs natural este un excelent susținător de efort, care ajută la îmbunătățirea performanțelor fizice și intelectuale. Un alt element important este faptul că drojdia de bere este un excelent remediu antistres, diminuând efectele nefaste ale acestuia asupra corpului și asupra psihicului.

La persoanele de vârstă a treia: drojdia de bere, prin conținutul său de vitamine, aminoacizi și oligoelemente, este un excelent medicament pentru prelungirea tinereții biologice. La schimbarea anotimpurilor este utilă o cură de 3 săptămâni cu acest produs natural, care împiedică apariția bolilor degenerative, susține activitatea hormonală, menține sănătatea sistemului nervos și a celui cardiac.

Drojdia de bere în tratamentul bolilor

□ **Anemie.** Pentru tulburările de asimilare a mineralelor (în special a calciului și a magneziului) - se face o cură de 21 de zile cu drojdie de bere. Este un remediu nu doar foarte bogat în minerale și vitamine,

dar care și ajută la metabolizarea corectă a acestora. Mai mult, s-a demonstrat faptul că administrarea de drojdie de bere stimulează producerea de către organism a elementelor figurate ale sângelui, ceea ce deschide noi perspective în tratarea anemiei, dar și a tulburărilor de coagulare, precum și a altor boli ale sângelui.

□ **Hepatită virală A, B și C.** Doctorul german A. Schrauzer a studiat vreme de 18 ani felul în care organismul uman se apără în fața infecțiilor cu virusuri hepatice. El a observat în studiile pe animale de laborator că rezistența în fața acestor virusuri crește foarte mult atunci când se administrează drojdie de bere. „De vină” pentru această imunitate sporită sunt niște compuși pe bază de seleniu, care ajută activitatea unor celule ale sistemului imunitar.

□ **Răceli și boli infecțioase în general, deficiențe imunitare.** Se administrează vreme de 2-3 săptămâni câte trei lingurițe de drojdie proaspătă pe zi. Seleniul, precum și anumite vitamine conținute de acest produs natural, măresc foarte mult rezistența organismului la orice gen de infecție.

□ **Supragreutate, obezitate.** Studii americane arată că tratamentele de 20 de zile cu drojdie de bere, repetate de mai multe ori la rând, ajută la scăderea în greutate. Această remarcabilă proprietate se datorează cromului conținut din belșug de drojdia de bere, oligoelement important și într-o altă maladie în care același remediu ajută foarte mult, și anume diabetul.

□ **Boli cardiovasculare cronice.** Consumul de drojdie de bere reglează nivelul colesterolului în sânge, aduce la valorile normale tensiunea și favorizează activitatea miocardului. Studii comparative efectuate au arătat că persoanele cu boli cardiace care consumă sistematic acest supliment alimentar au cu 30% mai puține probleme decât cardiicii din loturile martor.

□ **Paralizie, Parkinson, Alzheimer.** Se face în fiecare lună o cură de câte două săptămâni, în care se consumă zilnic 3-4 lingurițe de drojdie de bere. Este un tratament cu o puternică acțiune reîntineritoare, cu efecte tonice asupra întregului sistem nervos. Același tratament este valabil și în depresie, precum și în tulburările psihice generate de stres.

□ **Psoriazis, sclerodermie, afecțiuni dermatologice în general.** Se fac cure de o lună cu drojdie de bere (4 lingurițe pe zi), cu o săptămână de pauză. Complexul de vitamine B, precum și anti-oxidanții conținuți de drojdie sunt de un real ajutor pentru îmbunătățirea metabolismului celular la nivelul pielii.

□ **Acnee.** Se face tratamentul intern descris mai sus, la care se adaugă măști obținute din: 2 lingurițe de drojdie de bere, 2 linguri de ulei de măsline și 2 linguri de miere lichidă. Amestecul se omogenizează și apoi se întinde pe ten, unde se lasă vreme de 30 de minute, după care se spală cu apă caldă.

Precauții la tratamentul cu drojdie

Cu excepția persoanelor alergice la acest produs, nu se cunosc contraindicații la tratamentul cu drojdie. Uneori, administrarea internă a drojdiei de bere poate da o ușoară balonare, caz în care se va administra un carminativ ușor, cum ar fi praful de chimen sau de anason, din care se ia câte o jumătate de linguriță de 3 ori pe zi.

Drojdia de bere și cancerul

Studiile făcute în Occident, mai ales în Germania, au arătat fără dubiu că asemenea altor remedii naturale, drojdia de bere este foarte utilă în tratamentul bolilor tumorale maligne. Mai mult, dacă armurariul era un excelent antidot pentru efectele adverse ale citostaticelor, drojdia de bere este un extraordinar ajutor pentru bolnavii de cancer care au recurs sau recurg la iradiere (cobaltoterapie). Iată mai multe elemente în acest sens:

Iradierea are mai puține efecte adverse atunci când este asociată cu consumul zilnic de drojdie de bere (minimum 6 lingurițe pe zi). Aceasta este concluzia unei echipe de medici din Munchen, care a studiat vreme de 15 ani evoluția bolnavilor de cancer, cărora li s-a administrat acest produs. La pacienții tratați prin iradiere care au primit simultan drojdie de bere s-a observat o stare de sănătate mult mai bună față de pacienții tratați numai prin iradiere. Drojdia de bere stimulează apetitul, ajută somnul și peristaltismul intestinal. De asemenea, protejează mucoasele - aspect important, mai ales în cancerul de gât și esofag. Efectele negative ale radioterapiei sunt îndepărtate și în ceea ce privește manifestările externe: formarea de ragade cu infecții, deformarea unghiilor și inflamarea lor, hipercheratozele, atrofiile

pielii. Profesorul doctor Ries, de la Bayerische Krebsgesellschaft (Asociația Oncologică Bavareză), a stabilit, în urma studiilor realizate la departamentul de oncologie din Munchen, că „Afectarea datorată iradierii a scăzut în proporție considerabilă, inflamațiile au dispărut, la fel și atrofiile pielii, care au fost înlocuite de epitelii normale. Până astăzi nici una dintre metodele clasice de tratament nu a dat astfel de rezultate benefice ca administrarea de drojdie de bere”. Asociația Oncologică Bavareză menționează în scris, pentru suferinzi de cancer, recomandarea de a utiliza drojdia de bere împotriva acestei boli.

Efectele directe ale tratamentului cu drojdie în boala canceroasă sunt în curs de cercetare, existând indicii serioase că în cazul majorității formelor de cancer, consumul de drojdie de bere determină stagnarea și apoi remisia formațiunilor tumorale maligne. Prof. dr. Gottschalk observă la animalele de experiență tratate cu drojdie de bere faptul că, în mai puțin de trei luni, cancerul de prostată, de piele sau al ficatului era oprit de ingerarea zilnică a acestui produs natural.

REMEDII NATURALE CONTRA REUMATISMULUI

Printre bolile atâte de umezeală și frig, la loc de frunte se află reumatismul.

UNTUL-PĂMÂNTULUI (*Tamus communis*)

Numele îi vine de la uriașele rădăcini pe care această plantă ierboasă le dezvoltă în pământurile pietroase pe care crește. În ciuda dimensiunilor, ele au însă o consistență moale, care aduce cumva cu cea a untului, de unde și numele. O proprietate interesantă a acestei rădăcini este că în contact cu pielea umană are un efect rubefiant, producând o ușoară reacție iritativă, stimulând circulația sanguină și încălzind locul tratat. În majoritatea satelor din zona Carpaților de curbură și din zona muntoasă a Banatului, precum și din Apusenii, oamenii folosesc extern această rădăcină, contra afecțiunilor reumatice. Modul de folosire: se rad rădăcinile și se pun într-o sticlă, în care se adaugă apoi ȋuică de 30-40 de grade, cât să le acopere și să formeze o peliculă de 1-2 centimetri deasupra. Se închide sticla și se lasă la macerat vreme de 6 zile, timp în care recipientul se scutură de 3-4 ori pe zi, pentru o mai bună extracție a principiilor active. În final, se filtrează preparatul, iar cu soluția obținută se fac fricțiuni ale zonelor dureroase, de 2-3 ori pe zi.

O altă rețetă pe bază de untul-pământului este combinarea sucului de rădăcină cu lanolină, în părți egale, obținându-se o alifie cu care se ung zonele dureroase. Toate aceste remedii pe bază de untul-pământului încălzesc articulațiile, stimulează circulația sanguină în această zonă, după un tratament de 1-2 săptămâni apărând o reducere sensibilă a durerilor reumatice și o creștere a elasticității articulațiilor.

Nucul (*Juglans regia*)

În comuna Berteia, din județul Prahova, se folosește din strămoși un remediu simplu, obținut din frunze și coji verzi de nuc. Bătrânii știau acest tratament pe care îl foloseau sistematic, pentru că le elimină durerile și le redă flexibilitatea articulațiilor, așa încât puteau merge la muncă chiar și la vârste înaintate, de 70-80, chiar 90 de ani.

Modul de preparare: în zece litri de apă clocotită se pun frunze și, eventual, coji verzi de nuc cât cuprinde, se fierb vreme de 30 de minute, apoi se adaugă în apa fierbinte de baie. Se fac săptămânal 2-3 asemenea băi ale întregului corp. Procedul are efect rapid, durerile dispărând ca prin farmec. În Berteia și în satele din jur, băile cu frunze de nuc se combină și cu băile cu flori de fân, obținându-se rezultate excelente. De asemenea, reumaticii consumă multe nuci, care sunt foarte bogate în vitamine și minerale, precum și în alte substanțe active, care au efect antiinflamator articular și ajută la menținerea tinereții și flexibilității întregului corp.

Fagul (*Fagus sylvatica*)

În drumețiile mele prin locurile sălbatice din Munții Buzăului, am întâlnit o dată un moșneag care cioplea cu cuțitul niște crengi de fag, îndepărtând scoarța, pe care o puneia într-o desagă. Eram singuri în munți, iar el era atât de absorbit de munca lui, încât abia într-un târziu m-a observat. Ne-am dat binețe și l-am întrebat ce face cu atâta scoarță de fag. Atunci el mi-a spus următoarea poveste: în tinerețe, lucrase la pădure, la tăiat copaci. Era printre cei mai harnici din echipa de tăietori și, fie ploaie, fie frig sau viscol, lucra la pădure fără să ia în seama că-i ud ori înfrigurat. Într-o dimineață de noiembrie, pur și simplu nu

s-a mai putut ridica din pat, din cauza durerilor de articulații, nu se mai putea mișca deloc. Dar omul era tânăr și nu putea zace, așa că s-a dus la doctori și s-a căutat, dar abia dacă i-au putut alina un pic durerile, nici vorbă să se vindece și să se întoarcă la muncă. Atunci s-a dus la o babă meșteră dintr-un cătun îndepărtat și ea i-a spus să cojească cam 4 mâini de scoarță de fag, să o lase la înmuiat de seara până dimineața într-o găleată de apă, apoi să o fiarbă în încă o găleată de apă, preț de o jumătate de ceas. La urmă, să facă o baie cât de fierbinte poate răbda, cu cele două licori obținute, și asta vreme de două săptămâni la rând, zilnic. I-a mai spus să se ferească de umezeală, și totdeauna să poarte pe el veșminte de lână, că lână „trage” reumatismul din oase. Apoi, în fiecare primăvară, să mănânce cam o lingură de muguri de fag în fiecare zi, iar de cum dă frigul, să se scalde, măcar o dată pe săptămână, în acel preparat din scoarță de fag. Moșul avea, când l-am întâlnit, vreo 80 de ani, și mergea sprinten la deal, încât abia mă țineam după el. Iar secretul vigoriei lui, spunea el, era acea scoarță de fag care-l salvase în tinerețe de la invaliditate.

Hreanul (*Armoracia lapathifolia*)

Este planta cea mai folosită în popor contra reumatismului, printre altele și pentru că este pe cât de puternică, pe atât de accesibilă. Nu există grădină unde să nu fie prezentă frunza lunguiață a hreanului și să nu fie scoase la iveală toamna, de sub brăzdarul plugului, rădăcinile sale albe.

Mod de folosire

Extern: rădăcinile de hrean rase se pun într-o basma, care apoi se aplică pe articulația dureroasă, cât timp se poate suporta, dar fără să apară leziuni la nivelul pielii. Aplicația se repetă de 1-2 ori pe zi, până la dispariția inflamației articulare. Este eficientă mai ales în cazul bolnavilor la care puseele reumatice apar și se agravează pe fondul frigului și al umezelii.

Intern: peste două linguri de rădăcini rase, se pune o cană de lapte fierbinte, după care se lasă o oră pentru extragerea principiilor active și apoi se bea preparatul obținut, cu înghițituri rare. Tratamentul se face în fiecare dimineață, vreme de minimum o lună.

Mesteacănul (*Betula alba*)

Puțini știu că în unele zone de munte din România, mestecănul, cu scoarța sa alb-argintie și portul său zvelt, era considerat arbore sacru. Aceasta, poate și pentru că din toate părțile acestei plante se obțin remedii dintre cele mai puternice, contra unui număr impresionant de boli. De pildă, cel mai bun remediu contra reumatismului la persoanele de vârstă a treia este seva de mestecăn. În medicina populară românească, se recomandă să se bea primăvara, în fiecare zi, câte o cană - două de sevă de mestecăn, obținută prin crestarea tulpinii și punerea unei țevi colectoare în orificiul făcut. Numaidecât - se spune - reumatismul „se trage din oase” după acest tratament.

Mod de folosire: în sezonul rece, se face un macerat la rece din frunze uscate de mestecăn: două lingurițe de plantă măcinată se pun la macerat într-o cană (300 ml) de apă, de seara până dimineața, când se strecoară. Se bea acest preparat pe stomacul gol, înaintea micului dejun. O cură durează minimum o lună și are puternice efecte depurative și antitoxice, precum și antiinflamatoare articulare. Dar cel mai puternic antiinflamator articular este remediuul despre care voi vorbi în continuare:

Lemnul-dulce (*Glycyrrhiza glabra*)

Tinctura obținută din el este un adevărat cortizon natural, care are efecte antiinflamatoare comparabile cu substanța farmaceutică de sinteză, dar cu efecte adverse mult mai reduse.

Mod de folosire: tinctura se obține din 100 g de rădăcină măcinată cu râșnița electrică de cafea sau zdrobită în puiă, la care se adaugă o jumătate de litru de alcool alimentar. Se lasă să se macereze într-o sticlă închisă, vreme de 10 zile. După trecerea acestui interval, se filtrează preparatul, iar din tinctura obținută se ia câte o linguriță de 4-6 ori pe zi. Tratamentul durează vreme de 14-20 de zile, după care obligatoriu se face o pauză de 10 zile și se poate relua. Lemnul-dulce administrat intern reduce inflamația, împiedică apariția proceselor degenerative, protejează și chiar ajută să se regenereze finele țesuturi

cartilaginoase din zona articulațiilor. Efecte excelente se obțin prin asocierea acestui remediu cu un regim lacto-vegetarian, cu multe crudități.

Drețele (*Lysimachia nummularia*)

Undeva, la poalele munților Penteleu, pe lângă localitatea Bisoca, într-o pădure deasă, de amestec de foioase, se află trei lacuri, care în timp au devenit mlaștini acoperite cu un strat de mușchi, ca o imensă plapumă. Este un peisaj de basm: hectare întregi de mușchi verde și mătăsos, peste care cad razele soarelui, filtrate de crengile copacilor. În aceste locuri umede și mai tot timpul răcoroase, „ideale” pentru agravarea unei boli reumatice, crește, în mod paradoxal, una din cele mai puternice ierburi anti-reumatice - drețele. Rețeta am aflat-o de la localnici și este extraordinar de eficientă, spun ei. Cu partea aeriană a acestei plante se face următoarea aplicație: două linguri de frunze și tulpini uscate și mărunțite se opăresc cu o cană de apă, după care se lasă să se infuzeze vreme de 20 de minute. Cu preparatul obținut se face o compresă care se pune peste articulația dureroasă, iar deasupra se pune o sticlă cu apă cât mai fierbinte, ca să mențină o temperatură ridicată pe locul tratat. Aplicația durează vreme de o jumătate de oră și se face de 1-2 ori pe zi. Este extrem de eficientă, chiar și în reumatismele aflate în faza acută, care se ameliorează în câteva zile de tratament cu comprese cu extract de drețe.

REMEDII NATURALE CONTRA GRIPEI

PLANTE MEDICINALE

Tinctură de fructe de soc. Da, este vorba despre celebrul remediu de slăbit, care are însă efecte mult mai valoroase decât simpla reducere a kilogramelor în plus. Conform studiilor efectuate vreme de mai bine de 10 ani la Universitatea de Stat din Israel și în câteva zeci de spitale din această țară, care este cea mai bine dotată din lume contra epidemiilor și contra armelor biologice, socul este un inamic redutabil pentru virusurile gripale. Sucul de fructe de soc conservat în alcool (adică tinctură) are o acțiune antivirală uimitor de puternică, greu de egalat de orice alt remediu cunoscut, natural sau nu. Un cercetător israelian eminent, specializat în virusologie, a arătat că extractul de fructe de soc pur și simplu blochează penetrarea celulelor umane de către virusurile din clasa A (din care face parte și cel care a declanșat epidemia de gripă aviară) și din clasa B. El a făcut teste de laborator atât pe zeci de tulpini de virusuri gripale, cât și pe voluntari bolnavi de gripă, și a obținut rezultate uluitoare. Testele făcute pe pacienți au arătat că la un procent de aproximativ 35% dintre cei tratați, simptomele gripei au fost foarte slabe, în timp ce la alți 40% dintre bolnavii tratați cu soc, simptomele gripei au dispărut în 3-4 zile, fără a mai apărea nici o altă complicație ulterioară. Mai mult, dintre cei care au luat preventiv în timpul epidemiilor de gripă 15-30 ml de extract, procentul de îmbolnăvire a fost de două până la trei ori mai scăzut față de lotul martor. În concluzie, dacă vrei să preveniți gripa, faceți în timpul epidemiei o cură de două săptămâni cu tinctură de fructe de soc, în care să luați 3-6 linguri pe zi (fiecare doză diluată în apă). Dacă deja v-a prins gripa, veți lua 2 linguri de tinctură diluate în jumătate de pahar de apă, de 3-4 ori pe zi (de preferință la intervale de patru ore o doză de cealaltă).

Mugurii și mlădițele de mesteacăn. Maceratul glicerinat din părțile tinere ale acestui arbore îl găsim în farmaciile naturiste. Se administrează 50 de picături din acest remediu, de trei ori pe zi, în cure de 1-2 luni. Are extrem de valoroasă calitate de a amplifica imunitatea la nivelul căilor respiratorii medii și superioare, adică exact în locurile care sunt cele mai afectate într-o primă fază de infecțiile gripale. Dacă celălalt remediu menționat, tinctura de fructe de soc, are efecte antivirale directe, acest extract de mesteacăn are un alt rol foarte important: stimulează organismul să lupte singur contra infecției. Este un excelent mijloc de prevenire a gripei, care fie va fi ținută la distanță, fie se va manifesta într-o formă mult mai ușoară datorită acestui tratament.

AROMOTERAPIE

Este acea metodă de tratament în care se folosesc uleiurile aromatice (numite și esențiale, volatile sau eterice) extrase din plante. Ce sunt uleiurile volatile? Sunt substanțe care, așa cum o arată și numele, se evaporă foarte repede în aer liber și care pe lângă această calitate fizică, au o mulțime de calități

farmacodinamice extrem de utile în tratamentul tuturor bolilor respiratorii, dar în special al gripei și complicațiilor sale. Iată în continuare trei sugestii de uleiuri volatile:

Uleiul de mentă. Se iau de patru ori pe zi câte 1-2 picături, amestecate cu o linguriță de miere. Este un foarte puternic stimulent respirator, împiedicând blocarea plămânilor (care este cauza decesului în cazul bolnavilor de gripă aviară), dilatănd și ajutând la curățarea arborelui bronșic de secreții, desfundând căile respiratorii superioare.

Uleiul de cimbru. Este un puternic antibiotic și un antiviral destul de bun. Împiedică apariția suprainfecțiilor bacteriene care produc pneumonia și alte complicații severe ale gripei. Se administrează 2-3 picături de două ori pe zi, în cure de 7-14 zile.

Uleiul de busuioc. Temperează accesele de tuse, desfundă și favorizează curățarea căilor respiratorii. Se administrează 3 picături dizolvate în puțină miere, de 2-3 ori pe zi. Tratamentul durează minimum 5 zile.

HIPERTERMIE

La o temperatură a corpului situată în jurul valorii de 38 de grade Celsius (adică peste temperatura normală cu un grad-două), sistemul imunitar luptă cel mai bine cu infecțiile virale și bacteriene. De aceea, mai ales la debutul bolii, dacă provocăm această hipertermie (creștere a temperaturii) a organismului, avem mari șanse să scăpăm de gripă sau să o facem într-o formă foarte ușoară. Cum putem provoca hipertermia? Iată în continuare două metode:

Baia fierbinte. Are un efect extrem de rapid și este relativ ușor de făcut. Iată cum se procedează: ne băgăm în cada cu apă la o temperatură suportabilă și apoi lăsăm apa fierbinte să curgă până încălzește apa din cadă la limita suportabilității noastre. În acel moment oprim încălzirea apei și rămânem vreme de 15 minute în cadă, adăugând din când în când apă fierbinte, cât să menținem temperatura constantă. La sfârșitul procedurii, ieșim din cadă, ne ștergem bine cu un prosop, ne îmbrăcăm gros și ne băgăm sub pătură pentru jumătate de oră. Dacă vom simți o căldură puternică în tot corpul și vom transpira puternic, este semn că procedura își face efectul. Este un mijloc rapid și sigur, însă este contraindicat ferm cardiacilor și are în plus un efect devitalizant destul de puternic. De aceea este bine să încercați și următorul mijloc:

Infuzia fierbinte de măghiran (majoran sau măgheran). Băută cât de caldă puteți suporta, rapid și în mari cantități, este un hipertermiant extrem de puternic. Se face o infuzie dintr-o lingură de plantă mărunțită care se pune într-o cană de apă clocotită, se lasă acoperită vreme de un sfert de oră, după care se filtrează. Se bea într-un interval de una, maximum două ore, 2-3 căni din această infuzie, cât mai caldă posibil. Efectul este impresionant: corpul se încălzește puternic și transpiră, senzația de congestie din zona gâtului și a sinusurilor dispare, apare o stare de relaxare și bună dispoziție (planta este ușor euforizantă). Acest tratament făcut în fazele incipiente ale gripei are adesea efecte miraculoase.

REMEDII DIETOTERAPEUTICE

Ardeiul iute - are o acțiune antiseptică extrem de puternică asupra zonei gâtului. Consumați când simțiți că vă încearcă gripa un ardei iute împreună cu o farfurie de ciorbă sau de supă caldă. Efectul său terapeutic extrem de prompt vă va surprinde.

Usturoiul - nenumărate studii au confirmat faptul că usturoiul conferă efectiv un gen de invulnerabilitate la gripă. Secretul său sunt substanțele volatile pe care le conține și care au darul de a distruge virusurile și bacteriile, ținând la distanță infecțiile respiratorii. Se consumă în scop profilactic doi căței de usturoi pe zi (minimum), mai ales în timpul epidemiilor.

Ceapă - un remediu care - se pare - oprește gripa să afecteze arborele bronșic și plămânii este ceaiul de ceapă fierbinte. Două cepe de mărime medie, cu tot cu coajă, se fierb un sfert de oră la foc mic în jumătate de litru de apă. În final se strecoară preparatul, se îndulcește puțin și se bea într-o singură repriză, cât mai fierbinte. Are un gust mai mult decât neplăcut, dar efectul său terapeutic merită "chinul" de a-l bea. Ceaiul de ceapă, mai ales administrat repetat, degajează arborele bronșic de secreții, oprește tusea (inclusiv cea convulsivă), grăbește procesul de vindecare.

Hreanul - compușii săi care-i dau gustul iute inconfundabil sunt un adevărat inamic al microorganismelor care produc infecții respiratorii de tot felul. Se amestecă patru lingurițe de hrean ras cu două linguri de miere și se consumă pe parcursul zilei pentru prevenirea îmbolnăvirii în timpul epidemiilor. Dacă boala s-a instalat, consumați hrean simplu sau cu sfeclă roșie, atât pentru efectul său antiseptic respirator, cât și pentru acțiunea sa de desfundare a căilor respiratorii superioare.

Lămâia - niște substanțe numite flavone, conținute de suc și mai ales de coaja de lămâie, sunt un stimulent imunitar și un febrifug excelente, fiind un ajutor neprețuit atunci când gripa s-a instalat. Se prepară un suc astfel: se stoarce o lămâie, se pune într-o jumătate de litru de apă, în care se adaugă coaja sa tăiată cât mai fin și două linguri de miere. Se amestecă bine toate ingredientele și se lasă apoi să se macereze două ore la temperatura camerei. Se consumă acest preparat pe stomacul gol, în mai multe reprize.

COADA-CALULUI

Este o iarbă de leac cu puteri de excepție, care doarme sub zăpezile abundente ale lui Făurar, conservând în ea o energie care va exploda în curând. Este diferită ca plantă și pentru că răsare de două ori pe an: imediat ce zăpada s-a topit (atunci apar, ca niște mici ciuperci, pălăriile cu spori din care se va înmulți), și a doua oară vara, când din iarbă apar tulpini de un verde deschis, cu frunze subțiri, așezate ca o coadă de cal. Este o plantă de leac cunoscută și folosită în Europa din timpuri imemorabile. Marii medici și învățați ai Antichității, Galen, Dioscoride și Plinius, o menționează în tratatele lor chiar cu denumirea de coada-calului, recomandând-o cu precădere în bolile de plămâni și de rinichi, care se agravează iarna. În același scop o recomandau și medicii Evului Mediu (Paracelsus, Culpeper), iar mai târziu, preotul Kneipp, părintele terapiei naturale contemporane. Studii de ultimă oră pun în evidență proprietăți excepționale ale acestei plante foarte răspândite la noi. Anumite substanțe secretate de coada-calului protejează aparatul respirator împotriva infecțiilor și refac țesuturile distruse în cazul bronșitei, pneumoniei sau tuberculozei. Extrem de bogată în minerale, această plantă consolidează oasele și dinții, protejează inima și vasele de sânge (greu încercate din cauza alimentației sărace din sezonul rece). În plus, tulpinile de coada-calului sunt un excelent stimulent și dezinfectant pentru aparatul urinar, fiind extrem de utile la trecerea dintre iarnă și primăvară, când sensibilitatea la infecții este cea mai mare. Să aflăm în continuare mai multe despre această plantă care ne ajută să luptăm cu bolile iernii.

Ce folosim de la coada-calului

În terapie, se folosesc părțile aeriene ale plantei, care se recoltează și se usucă în timpul verii. Este una din plantele medicinale cele mai folosite și cele mai răspândite de la noi din țară, fiind disponibilă în acest moment în orice farmacie sau magazin naturist. Este bine să cumpărăm coada-calului numai de la surse autorizate, pentru că, alături de cele două specii bune (*Equisetum arvense* și *Equisetum maxima*), există și altele otrăvitoare (*Equisetum palustre* este cea mai frecventă), care nu se folosesc intern. Apoi, pentru ca această iarbă de leac să fie eficientă, trebuie să nu fie mai veche de doi ani, iar tulpinile uscate să aibă o culoare verde pronunțată, și nu gălbuie sau brună - semn clar că este alterată și nu este eficientă în tratament.

Cum să preparăm această plantă

Pulberea

Se obține prin măcinarea plantei uscate cât mai fin, cu râșnița electrică de cafea. Depozitarea se face în borcane de sticlă, închise ermetic. Se administrează, de 3-4 ori pe zi, câte o linguriță rasă, pe stomacul gol, fiind foarte eficientă și bine tolerată de organism în tratamentele de lungă durată.

Este probabil unul din cele mai bune remedii pentru tratarea hemoragiilor, a anemiilor posthemoragice, pentru prevenirea și tratarea infecțiilor bronșice și pulmonare, pentru consolidarea oaselor și a dinților, pentru prevenirea și tratarea bolilor cardiovasculare.

Maceratul la rece

Într-un litru de apă se pun 4-6 lingurițe de pulbere de coada-calului și se lasă să macereze 10-12 ore la temperatura camerei, după care se filtrează. Se consumă întreaga cantitate pe parcursul unei zile, pentru stimularea funcției renale, contra infecțiilor, pentru eliminarea nisipului din rinichi.

Decoctul combinat de coada-calului

Contra afecțiunilor reno-urinare se recomandă și băile cu decoct combinat de coada-calului, obținut astfel: se pun la macerat 3-4 linguri de coada-calului mărunțită, în jumătate de litru de apă, vreme de 8-10 ore, după care se filtrează. Preparatul rezultat se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe în încă jumătate de litru de apă, vreme de cinci minute, după care se lasă să se răcească și se filtrează. În final, se amestecă cele două extracte, obținându-se aproximativ un litru de preparat, care se folosește intern (2-3 căni pe zi) sau extern, sub formă de comprese și băi.

Cataplasme cu coada-calului

2-3 tulpini uscate de coada-calului se lasă timp de 1-2 ore să se înmoaie în apă caldă (40-50 grade Celsius). După trecerea acestui interval de timp, se aplică direct pe locul afectat, acoperindu-se cu un tifon, și se lasă vreme de o oră.

Tratamente interne cu coada-calului

□ **Bronșită, pneumonie, tuberculoză pulmonară** - se ia de 3 ori pe zi câte o linguriță de pulbere de coada-calului, pe stomacul gol. Are efecte antiseptice (mai ales antibacteriene), ajută la refacerea rapidă a țesuturilor distruse de infecții, fiind un remediu foarte eficient atunci când boala deja s-a instalat sau tinde să se cronicizeze.

□ **Pentru consolidarea oaselor, vindecarea rapidă a fracturilor** - studii de medicină experimentală arată că oasele fracturate se sudează de 1,5 până la 2 ori mai repede atunci când se administrează coada-calului, care este bogată în săruri de calciu și magneziu și, în plus, prin mecanisme încă necunoscute, permite asimilarea rapidă a acestor minerale. Se iau de regulă 4 lingurițe de pulbere, pe stomacul gol, cu 5-10 minute înainte de masă. Este un remediu recomandat și în osteoporoză, mai ales în combinație cu lemnul-dulce.

□ **Prevenirea și tratarea arteriosclerozei** - se administrează 2-3 lingurițe de pulbere de coada-calului pe zi. Studii de ultimă oră arată că în organismul uman, cantitatea de siliciu scade odată cu vârsta, ceea ce determină rigidizarea și sclerozarea vaselor de sânge, mai ales a arterelor. Ori, coada-calului este planta care conține cea mai mare cantitate de siliciu solubil din lume, în cure de 2-3 luni fiind un reîntineritor de excepție. Tratatamentul cu pulbere de coada-calului este foarte eficient și în hipertensiune, precum și în bolile de inimă (conținutul ridicat de potasiu al acestei plante este un argument în plus în acest sens).

□ **Retenție de apă în țesuturi, cistită, nefrită** - se administrează zilnic 3 pahare de macerat la rece de coada-calului. O cură durează minimum 14 zile și are efecte diuretice și stimulente ale funcției renale. De asemenea, coada-calului are efecte antibiotice de intensitate medie, care sunt mult potențate de băile de șezut fierbinți cu coada-calului (1 litru de decoct la cinci litri de apă pentru baie).

□ **Nisip la rinichi** (microlitiază renală) - se administrează decoctul combinat de coada-calului, 2-3 căni pe zi. Terapeutul german Sebastien Kneipp recomandă, tot în acest scop, un ceai preparat din coada-calului, fructe de ienupăr și flori de soc. Din aceste plante, combinate în proporții egale, se prepară un decoct obținut după metoda pe care am prezentat-o anterior, din care se beau 2-3 căni pe zi.

□ **Hemoragii abundente în timpul ciclului menstrual** - ca remediu de urgență, se ia o doză unică, de 2-3 lingurițe de pulbere, după care se continuă cinci zile tratamentul, cu 1-2 lingurițe pe zi. Coada-calului are efecte antihemoragice puternice și permite refacerea rapidă după sângerările abundente, fiind unul din cele mai bune remedii în anemia post-hemoragică. Acest tratament este un foarte bun adjuvant și în toate tipurile de hemoragie internă.

□ **Colagenoză** - siliciul, conținut din belșug de coada-calului, este un mineral esențial în producerea colagenului (care este un „adeziv corporal” ce menține unite țesuturile musculare și pielea). S-a constatat

ca aportul mărit de siliciu obținut prin administrarea sistematică de coada-calului (4 grame de pulbere pe zi) contribuie, alături de regimul vegetarian preponderent crudivor, la ameliorarea acestei boli.

□ **Hiperaciditate gastrică, ulcer** - se ia 1 linguriță rasă de coada-calului, pe stomacul gol, de 3-4 ori pe zi. Este un excelent antiacid, având și proprietăți cicatrizante foarte bune. Se fac cure cu acest remediu, începând cu sfârșitul lui februarie și până la începutul lui mai, acesta fiind intervalul de timp în care se manifestă cel mai frecvent aceste afecțiuni.

Tratamente externe cu coada-calului

□ **Abces** - se pun comprese cu decoct de coada-calului ceva mai concentrat (6 linguri la litru) pe locul afectat. Compresele se țin câte un sfert de oră, schimbându-le din când în când. Această aplicație curăță abcesele, le drenează și accelerează cicatrizarea treptată.

□ **Eczeme, eczeme cu mâncărimi** - se fac spălături cu decoct de coada-calului, după care se aplică o cataplasma, ce se ține vreme de 1-3 ore, iar apoi locul tratat se lasă să se zvânte la aer.

□ **Hemoragii nazale** (epistaxis) - într-un pahar de decoct combinat de coada-calului se pune o linguriță de sare și se amestecă bine. Se trage puțin pe nas din acest preparat. Efectul de oprire al sângerării va fi prompt.

□ **Contuzii** - se pune o cataplasma cu coada-calului (se prepară după metoda descrisă anterior) și se ține vreme de 2-3 ore pe locul afectat.

□ **Transpirație abundentă a picioarelor** - se fac seara băi fierbinți de picioare cu decoct de coada-calului.

Precauții

Administrarea plantei pe perioade de timp mai lungi de două săptămâni (cu două săptămâni de pauză) nu este recomandată copiilor, datorită conținutului ridicat de siliciu anorganic.

Pentru înfrumusețare

□ **Celulita și vergeturile** se tratează atât intern, cât și extern cu coada-calului. Intern se va face o cură de o lună, cu macerat la rece, din care se vor bea 1-2 căni pe zi. Extern, se face un masaj energic cu unguent de coada-calului, pe locurile afectate.

□ **Părul și unghiile** - după cura internă cu coada-calului, devin mult mai solide, își recapătă structura și culoarea normală. Se iau 3-4 lingurițe rase de coada-calului, în cure de 1-2 luni.

□ **Cura de slăbire** - este mult mai eficientă dacă se face un tratament cu macerat la rece de coada-calului. Studii făcute de către medicul francez Bruneton, în 1995, arată că administrarea acestei plante amplifică efectul dietelor, prin mărirea intensității proceselor de eliminare pe cale renală și digestivă. Se face un tratament de minimum 28 de zile, în care se beau 2-3 căni pe zi, cu puțin înainte de masă.

CASTANELE și GHINDA

În nemărginita ei bunătate pentru toate făpturile vii, mama natură are grijă și de bieteale viețuitoare ale pădurii, pe care iarna le amenință cu foamete și îngheț. Exact acum, când oamenii strâng ultima recoltă din grădini și livezi, pregătindu-se să o depoziteze în hambare, arborii din păduri își scutură roadele singuri, spre bucuria sălbăticiunilor. Alunele, ghinda, castanele, jirul, scorușele - toate se găsesc din abundență în luna octombrie, prin lizierele și luminișurile atinse de aripa toamnei. Și, cum în marea farmacie a naturii darurile de hrană sunt și daruri de sănătate, fructele pădurii reprezintă, și ele, leacuri adesea miraculoase, pe care toamna ni le aduce în dar.

CASTANELE SĂLBATICE

Aparent, banalele castane, pe care le găsim la vremea aceasta prin mai toate parcurile orașelor, ascund sub coaja lor maronie substanțe vindecătoare foarte puternice. Ele reduc durerea și inflamația, protejează vasele de sânge, opresc hemoragiile, stimulează circulația sanguină. Mai mult, în ultimii ani, ele au devenit o prețioasă materie primă pentru industria de cosmetice și unguente, deoarece, folosite extern, au efecte benefice asupra pielii și a circulației periferice.

Recoltarea se face foarte ușor, prin simpla lor culegere de pe jos. Se usucă în strat gros (10-15 cm), în locuri calde și bine aerisite, vreme de trei săptămâni, după care pot fi puse la păstrare în săculețe de pânză ori de hârtie sau pot fi preparate imediat.

Făină de castane: castanele uscate se pisează cu tot cu coajă în puiă, până se mărunțesc suficient pentru a fi măcinate în mașina electrică de cafea, după care se cern cât mai fin. Praful alb-gălbui care rezultă, adică făina de castane, va fi folosit apoi intern și extern pentru următoarele afecțiuni:

□ **Hemoroizi, hemoroizi sângerânți** - se iau zilnic, pe stomacul gol, 3-4 lingurițe de făină de castane. Planta se ține sub limbă vreme de 5-10 minute, după care se înghite cu apă. O cură durează 2-6 săptămâni, în funcție de gravitatea afecțiunii, și are un efect extraordinar și asupra venelor, vindecând o serie întreagă de boli pentru care farmacia modernă încă nu a descoperit medicamente.

□ **Varice, flebită, afecțiuni ale venelor în general** - se face tratamentul intern de la hemoroizi și, în plus, se aplică o cataplasma cu făină de castane preparată astfel: la patru linguri de făină de castane se adaugă iaurt proaspăt, amestecându-se continuu, așa încât să se formeze o pastă groasă. Această pastă se aplică cu un tifon pe locul afectat, după care se acoperă cu o folie de nylon și se leagă (dar fără a strânge deloc). Se ține 1-2 ore. Tratamentul se repetă zilnic sau o dată la două zile, vreme de o lună.

□ **Tromboflebită, tromboze** - se pun într-un borcan patruzeci de castane proaspăt culese și bine zdrobite (cu tot cu coajă), peste care se adaugă alcool alimentar de 80 de grade, cât să le acopere și să rămână deasupra o peliculă de lichid de 2-3 degete. Se închide borcanul și se lasă conținutul să se macereze vreme de 20 de zile, după care se filtrează. Se administrează o linguriță din această tinctură de patru ori pe zi, vreme de o lună.

□ **Prostatită, adenom de prostată** - se administrează tinctură, obținută după metoda de mai sus, câte 4 lingurițe pe zi, în cure de 2-3 luni. Coaja și miezul castanelor au principii active antiinflamatoare puternice, care acționează asupra prostatei.

□ **Reumatism** - se fac spălături cu zeama obținută după fierberea a 5 mâini de castane în 5 litri de apă, până când lichidul scade la jumătate. Băile vor fi cât mai fierbinți posibil. Procedura se repetă o dată la două zile.

O credință populară spune că cei care poartă în buzunare castane sunt feriți de dureri reumatice, de dureri de șale (lombosciatică) și de înțepeneli (nevralgii, întinderi de mușchi). Mulți oameni care au încercat acest procedeu, mai degrabă magic decât medical, au declarat că au obținut rezultate excelente.

CASTANELE COMESTIBILE

Au fost aduse pe teritoriul țării noastre odată cu primele legiuni romane care au ocupat Dacia, iar de atunci, castanul comestibil a fost aclimatizat și cultivat mai ales în zona de vest a țării. Mai târziu, prin secolul al XIV-lea, castanii comestibili au fost intens plantați în jurul mănăstirilor din Oltenia și Moldova, iar cu ocazia aceasta, fructele lor au intrat în rețetele vestitelor leacuri monahale, ocupând printre acestea un loc de cinste. Cu ele se tratau reumatismul și degerăturile, problemele digestive și intestinale, diferitele boli ale bătrâneții. Nu în ultimul rând, castanele au fost folosite ca hrană ușoară și extrem de hrănitoare pentru convalescenți, bogăția lor de minerale și de vitamine (greu degradabile în procesul preparării) fiind un excelent sprijin pentru o vindecare rapidă.

Culegerea castanelor comestibile se face de la sfârșitul lui septembrie și până la începutul lui noiembrie. Pentru uz intern, se folosesc fructele proaspete. Pentru utilizări externe, sunt foarte eficiente și castanele uscate (uscarea se face la fel ca la castanele sălbatice).

Piure de castane: este unul dintre puținele produse prelucrate termic care păstrează, în mare parte, vitaminele fructului proaspăt. **REȚETA:** se spală bine castanele cu tot cu coajă, după care se pun în apă clocotită, unde se lasă să fiarbă la foc mediu, vreme de 45 de minute (nu mai mult, pentru a nu ieși taninurile din coajă, care dau un gust neplăcut). Se scot castanele din apa clocotită și se cojesc cât sunt calde, după care se pisează cu o furculiță sau se zdrobesc cu un bătător din lemn. Iată în continuare câteva indicații terapeutice pentru acest remediu:

- **Hemoroizi, varice, tromboflebită** - se consumă câte o farfurie de piure de castane, îndulcit cu miere și aromatizat cu coajă de lămâie rasă, înainte de micul dejun și de cină. Se face o cură de câteva săptămâni. Acest preparat stimulează tranzitul intestinal, are efecte antiinflamatoare și tonice vasculare.
- **Boli cronice de rinichi** - vitaminele din miezul castanelor, precum și anumite principii din coajă au efecte stimulente asupra activității renale și împiedică formarea calculilor. Se consumă câte o farfurie de piure de castane înainte de fiecare masă, în cure de minimum două săptămâni.
- **Indigestie, diaree** - treizeci de castane comestibile (proaspete sau uscate) se pisează și se pun să fiarbă la foc mic în trei căni de apă, până când scad la o treime. Zeama foarte concentrată rezultată se bea într-o doză unică.
- **Convalescență, perioada de creștere la copii** - se consumă o combinație de piure de castane și brânză de vaci (în proporții egale), îndulcite cu miere. Este o hrană ușor digerabilă și foarte energizantă.
- **Degerături, dureri reumatice care se agravează la frig** - cinci mâini de castane se fierb cu trei litri de apă până când scad la jumătate. Se filtrează decoctul rezultat, cu care se fac spălături cât mai calde posibil pe locurile afectate. Aplicația durează 10-15 minute și se repetă zilnic, până la completa vindecare.

GHINDA

În octombrie, frumoasele fructe ale stejarilor, cu pălăriuțele lor așezate pe creștet, formează un adevărat covor în pădurile de deal și de câmpie sau în preajma arborilor solitari. În urmă cu un secol, ghindele erau considerate o adevărată bogăție, culeasă cu grijă, pentru a fi folosită ca medicament pentru oameni și ca aliment pentru animale, pe perioada iernii. Ele erau, totodată, și obiecte de venerație magică. Astfel, se credea că ghindele conțin în ele o tainică esență a vigoriei stejarului, capabilă să redea puterile celor bolnavi sau obosiți, să prelungească tinerețea și să aducă noroc și prosperitate. Ghinda se administra uscată și pisată, sub formă de decoct, plămădită în vin sau sub forma unei „cafele”.

Preparate din ghindă

Pulberea de ghindă - se culeg ghindele și se lasă să se usuce într-un loc călduros și bine ventilat, în strat de 2-3 degete grosime, timp de 3-4 săptămâni. După ce s-au uscat, se macină cu râșnița electrică de cafea sau se pisează în puiă, iar din pulberea obținută se administrează câte 3-4 lingurițe pe zi.

Cafeaua de ghindă - pe o tavă încălzi se prăjesc, vreme de un sfert de oră, ghinde și semințe de năut (în proporția 2:1), amestecându-le mereu, așa încât să nu se rumenească prea tare. Se macină și se obține o pulbere maronie - cafeaua de ghindă. Se pun la o jumătate de cană de apă (150 ml) 1-3 lingurițe din această pulbere, după care se mai lasă să fiarbă 2-3 minute. Se consumă caldă. Iată în continuare câteva indicații terapeutice:

- **Diaree, dizenterie** - se iau 3-4 lingurițe de pulbere de ghindă pe zi, pe stomacul gol. Planta se ține sub limbă vreme de câteva minute, după care se înghite cu apă. În cazurile grave, doza se poate mări până la 10 lingurițe pe zi, acest leac vegetal având o toxicitate foarte scăzută.
- **Adjuvant în hemoragii interne** - se administrează pe stomacul gol 2-3 lingurițe de pulbere de ghindă, foarte fin măcinată. Dacă hemoragia este puternică, se fierb 6 lingurițe de pulbere de ghindă într-o cană de apă, vreme de două minute, după care se filtrează și se consumă pe stomacul gol, în doză unică.
- **Colită de fermentație, enterită** - se beau 2-3 căni de cafea de ghindă pe zi. Acest preparat nu se va îndulci și va fi băut întotdeauna pe stomacul gol, înainte de masă.
- **Ulcer, gastrită** - se administrează câte 1 linguriță de pulbere de ghindă de 2-3 ori pe zi, între mese sau atunci când apar dureri (dar întotdeauna pe stomacul gol). Acest remediu are efecte antiacide, calmante gastrice și cicatrizante.
- **Debilitate, anemie** - se face o cură de o lună, timp în care se administrează în fiecare zi câte 3 lingurițe rase de pulbere de ghindă. Pentru a nu apărea constipația, se administrează concomitent și tărațe de grâu, miere, fructe proaspete.
- **Surmenaj, dureri de cap pe fond de oboseală** - se bea o cafea de ghindă (obținută din 2-4 lingurițe la o cană de apă) îndulcită cu miere. Are un efect energizant, oarecum asemănător cu cel al cafelei clasice, dar fără să mai apară acea accentuare a oboselii, resimțită după trecerea efectului cofeinei.

LEURDA

Verișoară bună cu usturoiul, i-a luat-o înainte, devenind o adevărată vedetă

Venirea primăverii se simte mai întâi în aer, ca o adiere de vânt prietenoasă și blândă. Apoi, un semn sigur este cântecul păsărilor, care de la mijlocul lui februarie începe din nou să fie vesel și tot mai prezent, pentru ca la începutul lui martie - atunci când mai este zăpadă afară - trilurile de o veselie debordantă să invadeze văzduhul de când mijesc zorii. În fine, cerul începe să capete nuanțe tot mai deschise, în timp ce, prin contrast, pământul care iese de sub zăpezi are culoarea aceea închisă, care vestește că este pregătit să hrănească milioanele de flori care-și vor înălța în curând capetele spre lumină. Vine primăvara! Nu doar calendaristic, ci și pe câmpuri, prin păduri și livezi. În curând, pădurile vor fi brodate cu violetul brebeneilor parfumați, cu albul vesel al păscuțelor și cu verdele crud al frunzelor de leurdă. Ce bogăție de culori și miresme, dar și câte medicamente și tonice apărute în farmacia naturii, prin mugurii tineri, prin florile abia mijite sau prin frunzele crude și fragede. Oferta de sănătate a primăverii a fost lansată. Să nu pregetăm să o folosim.

Leurda

Descrierea plantei

Numele latinesc al leurdei este *Allium ursinum* (usturoiul ursului) și, într-adevăr, urșii o consumă ca medicament, imediat ce ies din hibernare. De altfel, se pare că apariția frunzelor de leurdă este și semnul că în curând animalele vor ieși din bârloguri pentru a se bucura de razele soarelui de primăvară.

Este o plantă de talie medie-mică, cu frunze cărnoase, de un verde puternic, care face niște flori mici și albe. Popular, mai este numită și usturoiță, pentru că frunzele și tulpinile sale au un gust și un miros puternic de usturoi, cu care de altfel este și rudă, din punct de vedere botanic. Leurda crește numai în pădurile din Europa Centrală, iar până în prezent nu a putut fi aclimatizată în nici o altă regiune. De asemenea, nu a putut fi cultivată, fiind o specie eminentemente sălbatică, prezentă în pădurile de stejar, frasin sau fag. În urma unor studii efectuate în laboratoarele din Germania, a fost declarată „Planta mileniului trei”, efectele sale asupra inimii și a vaselor de sânge, asupra digestiei, asupra sistemului imunitar și a celui endocrin uimind pur și simplu oamenii de știință. În prezent, leurdă este considerată mai puternică din punct de vedere terapeutic decât usturoiul, care la rândul său este unul dintre cele mai folosite și apreciate medicamente naturale din lume. Cum este posibil acest lucru? Ei bine, în comparație cu celebrul ei văr, leurdă a crescut liberă, neinfluențată de mâna omului, păstrându-și neatinse însușirile cu care a fost înzestrată. Așa se explică faptul că are efecte terapeutice atât de puternice.

Recoltarea

Pentru alimentație și preparare în stare proaspătă, se recoltează frunzele fragede, tinere, în lunile martie-aprilie. Se taie cu un cuțitaș, pentru a nu scoate afară planta cu tot cu rădăcină, care trebuie să rămână în pământ pentru a permite regenerarea ei. De regulă, leurdă crește în asociații dense, în multe locuri, pe hectare întregi de pădure, așa încât „doza” pentru câteva zile de tratament o putem recolta în mai puțin de jumătate de oră. După recoltare, frunzele de leurdă se păstrează în frigider, la 2-4 grade Celsius. (Uscarea frunzelor de leurdă se face foarte greu, deoarece conțin foarte multă apă și fermentează imediat ce au fost lăsate mai multe zile să stea la temperatura camerei.)

Preparate terapeutice pe bază de leurdă

Salată

Porția pentru o persoană se prepară dintr-o mână de frunze proaspete, care se spală bine cu apă caldă, se taie mărunt și se pun într-un castron. Se amestecă cu o linguriță de oțet de mere, un vârf de cuțit de sare și o jumătate de linguriță de ulei, după care se consumă la maximum 30 de minute de la preparare.

Într-o cură cu leurdă, se consumă o asemenea salată pe zi, dimineața, la prima masă, înainte de a începe să consumăm alte alimente. O cură cu salată durează minimum 10 zile. Este foarte bine tolerată de ficat. Deși are un puternic miros și gust de usturoi, nu dă respirației izul neplăcut pe care îl dă usturoiul (se pare că din cauza conținutului ridicat de clorofilă).

Sucul

Se poate prepara prin două modalități, în funcție de mijloacele pe care le avem la îndemână.

Metoda I: Într-un mixer electric se pune o mână de frunze de leurdă tăiate nu foarte mărunț, după care se adaugă trei sferturi de pahar de apă. Se mixează vreme de 2-3 minute, apoi se lasă să mai stea vreme de un sfert de oră, după care se filtrează prin strecurătoarea pentru ceai sau prin tifon. Se obține aproximativ un pahar de suc cu o culoare verde intensă, care va fi băut într-o singură doză, dimineața, pe stomacul gol. Pentru curele mai puternice de curățare a sângelui se beau 2 pahare de suc de leurdă pe zi: dimineața și seara.

Metoda II: O mână de frunze de leurdă se taie foarte fin, ca zarzavatul pentru ciorbe. Se pun într-un vas de sticlă sau ceramică și se toarnă deasupra un pahar de apă caldă (dar în nici-un caz fierbinte), se lasă să se macereze la temperatura camerei vreme de patru ore, după care se filtrează prin tifon. Se obține ceva mai mult de un pahar de suc de leurdă, doză care va fi consumată pe stomacul gol, imediat după preparare.

Tinctură

Frunzele proaspete de leurdă se taie cât mai fin și se pun într-un borcan de sticlă cu filet, până când acesta se umple pe trei sferturi. Deasupra se adaugă alcool alimentar de 70 de grade, cât să le acopere, după care borcanul se închide ermetic. Se lasă la macerat vreme de zece zile, la temperatura camerei, timp în care se agită conținutul borcanului de 2-3 ori pe zi, pentru o mai bună extragere a principiilor active. După trecerea acestui interval de timp, se filtrează preparatul obținut, trăgându-se în sticle mici, care vor fi păstrate închise ermetic, în locuri întunecoase și răcoroase.

Se administrează câte o linguriță de tinctură, diluată în jumătate de pahar de apă, de 3-4 ori pe zi, în cure de minimum trei săptămâni.

Boli care se vindecă prin tratamentul cu leurdă

□ **Tromboflebită, trombozele în general** - dintre plantele medicinale din flora europeană, leurda are printre cele mai puternice efecte fluidifiante sanguine și antiagregante plachetare. Se consumă sub formă de suc: 1-2 pahare pe zi, pe stomacul gol, în cure de minimum 20 de zile. Când sezonul de culegere se sfârșește, se administrează tinctură de leurdă: o linguriță diluată în jumătate de pahar de apă, de patru ori pe zi, în cure de câte o lună, cu o săptămână de pauză.

□ **Sechele după accidentul vascular, prevenirea accidentului vascular** - se face o cură cu salată de leurdă, vreme de două săptămâni, timp în care se consumă câte o porție de salată, obținută dintr-o mână de frunze, în fiecare dimineață. După cura de salată se continuă cu tratamentul cu tinctură: o linguriță în jumătate de pahar de apă. Se administrează de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul cu tinctură durează minimum două luni.

□ **Ateroscleroză, boli cardiace asociate unor valori ridicate ale colesterolului** - leurda este foarte bogată în adenzină, o substanță care, conform unor studii recente, are un rol esențial în reducerea colesterolului, în împiedicarea formării trombilor, în scăderea tensiunii arteriale. Astfel, leurda este pe termen lung adjuvantul ideal în tratarea bolilor cardiace (ischemie, aritmie, tahicardie), fiind administrată în cure de câte 2-3 luni, cu două săptămâni de pauză, sub formă de tinctură. Se ia 1 linguriță de tinctură diluată în puțină apă, de patru ori pe zi, înaintea meselor principale. În timpul primăverii, este foarte utilă o cură cu salată de leurdă, cu o durată de minimum două săptămâni.

□ **Hipertensiune arterială** - substanțele active conținute de leurdă au efecte vasodilatatoare și ajută la menținerea în limite normale a presiunii sanguine. Se administrează tinctură, câte patru lingurițe pe zi, diluate în foarte puțină apă (mai ales în cazul în care este contraindicat aportul suplimentar de lichide). Tratamentul se face vreme de două luni, cu două săptămâni de pauză.

□ **Reumatism, reumatism degenerativ** - se face o cură cu suc de leurdă de trei săptămâni, timp în care se consumă câte două pahare de suc pe zi, dimineața, pe stomacul gol. În paralel, se ține o cură vegetariană cu multe crudități. Sucul de leurdă are puternice efecte depurative, fiind eficient și în tratarea sclerodermiei, psoriazisului, acneei și în general a bolilor de piele care apar pe fondul intoxicației organismului.

□ **Oprirea procesului de îmbătrânire** - se consumă zilnic salată de leurdă, înaintea meselor principale, pe o perioadă cât mai îndelungată, în timpul sezonului de recoltare a frunzelor. Studii de ultimă oră arată că anumite substanțe active din leurdă neutralizează radicalii liberi din sânge, au efecte de relansare a activității endocrine, previn sclerozarea vaselor de sânge și favorizează circulația cerebrală.

□ **Înlăturarea efectelor nocive ale nicotinei și ale fumatului** - atât clorofila din frunzele proaspete de leurdă, cât și anumite substanțe similare cu cele conținute de usturoi au efecte antitoxice puternice. Ele contracarează efectele dăunătoare ale nicotinei și ale gudroanelor din țigări, fiind un mijloc de protecție excelent, atât pentru fumătorii activi, cât și pentru cei pasivi. De asemenea, se pare că pe perioada curei cu leurdă, renunțarea la fumat este mai ușoară. Se consumă suc de leurdă, câte 2 pahare pe zi, dimineața și seara, pe o perioadă de minimum două săptămâni.

□ **Prevenirea și tratarea guturailui, gripei și infecțiilor respiratorii în general** - studiile de laborator au arătat că anumite principii active ale leurdei au efecte de inhibare și distrugere a virusurilor gripale, intensificând în același timp activitatea celulelor sistemului imunitar. Din acest motiv, o cură cu salată sau suc de leurdă este un remediu excelent pentru prevenirea răcelilor care apar la tranziția dintre anotimpul rece și cel cald.

Precauții la tratamentul cu leurdă

Leurda este mult mai bine tolerată de sistemul digestiv decât usturoiul, însă la persoanele cu stomac sau colon extrem de sensibil poate provoca stări de jenă sau ușoare crampe. Mamele care alăptează nu vor consuma leurdă, deoarece aceasta transmite un gust neplăcut laptelui.

Nici o primăvară fără... URZICI

Așa cum Martie nu lipsește din post, nici urzicuța nu lipsește din Martie. Tovarăși de drum, unul aduce cu el primăvara, celălalt – sănătatea.

Nu există plantă mai modestă decât urzica, dar nici mai iubită, în lumea satului românesc. Folosită, deopotrivă, în ritualuri magice de “facere” și “desfacere”, buruiană de bază în atelierul fermecătoarelor a căror spiță nu s-a pierdut, ea este, totodată, și o plantă de protecție fizică, un remediu de forță prin care natura își dovedește puterea asupra suferințelor omenești. Cu domiciliul universal - de la margini de șant și de drum până la maluri de apă și streșini umede de păduri, îți iese în drum, cu frunzele ei țepoase și pline de clorofilă, vârându-se dinadins sub talpa piciorului: “Ia-mă și bea-mă, dacă vrei să trăiești fără medicamente în buzunar”. Într-adevăr, cine recurge la zeama și ceaiul lor, se va conecta direct la o sursă excepțională de energie, ca să nu mai vorbim de remediul pe care îl reprezintă pentru anemii, probleme respiratorii, boli de rinichi, genitale, de piele și multe altele. În concluzie: în loc s-o călcați, mai bine culegeți-o și luați-o acasă, mulțumindu-i în gând pentru sacrificiul ei.

Recoltarea și condiționarea urzicii

Rădăcinile urzicii sunt subțiri și întinse pe sub pământ ca o rețea, adesea lungă de câțiva metri (urzicile cresc în colonii), care se dezgropă foarte ușor, întrucât se dezvoltă la adâncime mică. După dezgropare, rădăcinile se taie, lăsând o parte dintre ele în continuare în pământ, pentru a asigura regenerarea, iar apoi se spală într-un curent rapid de apă și se lasă la zvântat. Se prepară proaspete sau se usucă la soare, până când devin casante, semn că pot fi depozitate.

Frunzele de urzică tinere se culeg în luna martie și la începutul lui aprilie, prin rupere cu mâna. Este bine în timpul recoltării să ne protejăm cu o mănușă, întrucât perii iritativi ai urzicii se dezvoltă cu mult înainte ca frunzele să ajungă la maturitate. De regulă, frunzele fragede de urzică nu se usucă, ci se consumă proaspete, așa cum vom vedea în continuare.

Preparate terapeutice pe bază de urzică

Suc

Se obține întocmai ca și cel de leurdă, prin mixare sau prin macerare în apă.

Tinctură

Rădăcinile proaspete de urzică se taie cât se poate de mărunț și se pun într-un borcan cu filet, după care se adaugă alcool de șaptezeci de grade, cât să le cuprindă. Se închide borcanul ermetic și se lasă la

macerat 2-3 săptămâni, într-un loc cald. După trecerea perioadei de macerare, se filtrează, iar tinctura obținută se păstrează în sticlute mici, închise la culoare.

Se administrează o linguriță din această tinctură de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. De regulă, fiecare doză de tinctură se diluează în jumătate de pahar de apă înainte de administrare.

Pulbere de rădăcină

Se macină fin cu râșnița electrică de cafea rădăcinile uscate de urzică. Administrarea se face pe stomacul gol: 1 linguriță de pulbere de 4-6 ori pe zi.

Sirop de urzică

Se prepară din frunzele proaspete de urzică, care se toacă foarte fin, după care se pun într-un borcan, umplându-l pe trei sferturi. Se completează volumul rămas cu miere de albine lichidă, amestecându-se continuu, așa încât să omogenizăm preparatul. Se închide borcanul și se lasă conținutul la macerat vreme de 30 de zile, după care se filtrează, obținându-se un sirop verzui, cu efecte detoxifiante și reîntineritoare excepționale.

Boli care se vindecă prin tratamentul cu urzică

□ **Alergie, boli autoimune** - se consumă zilnic 2 pahare de suc de urzică, pe stomacul gol, înainte de mesele principale. Acest suc are o acțiune puternic depurativă, reglează activitatea imunitară și are efect antiinflamator. O cură durează minimum 21 de zile, cu 5 zile pauză, după care se poate relua. În afara sezonului se consumă siropul de urzică: 4-5 lingurițe pe zi, în cure de 1-2 luni.

□ **Adenom de prostată, prostatită** - se ia câte o linguriță de tinctură de rădăcină de urzică, de patru ori pe zi. Suplimentar, se bea suc de urzică (obținut însă nu doar din frunze, ci și din rădăcini), câte un pahar pe zi. Tratamentul durează minimum o lună, iar efectele sunt spectaculoase, pentru că urzica acționează nu doar ca antiinflamator și antitumoral, ci are și efecte de reglare hormonală foarte bune, acționând asupra cauzei bolii.

□ **Anemie, demineralizare** - se consumă 1-2 pahare de suc de urzică pe zi. Simultan, se consumă urzici fierte (gătite), câte un castron pe zi minimum, pentru un aport masiv de minerale. De regulă, o cură de remineralizare cu suc și fiertură de urzici durează două săptămâni. Efectele sunt mult mai puternice dacă se consumă și 1-2 gălbenușuri crude pe zi.

□ **Ciclu menstrual neregulat sau cu sângerări abundente** - se consumă suc de urzici, două pahare pe zi, în cure de câte trei săptămâni, cu o săptămână de pauză. Frunzele de urzică sunt antihemoragice și antiinflamatoare, iar pe termen lung au efecte reglatoare endocrine foarte bune. Sunt recomandate la femei și pentru bolile de piele (cum ar fi acneea sau anumite eczeme) care apar pe fondul dereglărilor hormonale.

□ **Boli de rinichi cronicizate, adjuvant în insuficiență renală** - se consumă câte un pahar de suc de urzică pe zi, dimineața, imediat după trezire. Tratamentul se menține 20-30 de zile și are efecte diuretice și regenerative asupra epiteliului renal.

□ **Hipertensiune** - se bea înainte de mesele principale câte o jumătate de pahar de suc de urzică. Pe lângă efectele de reglare a tensiunii arteriale, extractul apos de urzică are un efect protector asupra vaselor de sânge, împiedică sclerozarea și rigidizarea acestora.

□ **Căderea părului, calviție (chelie)** - este știut că fiertura de frunze de urzică pusă în ultima clătire la spălarea pe cap face ca părul să crească sănătos și frumos. Recent, oamenii de știință au observat că, la rândul său, rădăcina de urzică luată de data această intern încetinește sau oprește procesele hormonale care duc la degradarea și căderea firelor de păr odată cu vârsta. Se fac tratamente de câte 60 de zile, timp în care se administrează câte o jumătate de linguriță de pulbere de rădăcină de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

O observație importantă

S-a constatat că frunzele și rădăcina de urzică au efecte destul de diferite, așa încât este necesară utilizarea lor separată, pentru tratarea anumitor categorii de afecțiuni. Astfel, rădăcinile luate intern sunt foarte bune reglatoare ale activității hormonale la bărbați, favorizează regenerarea firului de păr și a epiteliilor, au efecte imunomodulatoare și anticancerigene. În schimb, frunzele sunt foarte bune

antihemoragice și antiinflamatoare, conțin multe minerale, au un efect depurativ, regulator al tensiunii și diuretic puternic.

Leacuri populare cu urzică

Contra reumatismului - frunzele de urzică proaspăt culese sunt aplicate direct pe articulația afectată, legându-se împrejur un bandaj de tifon și lăsându-se să stea 5-15 minute. Imediat va apărea o reacție iritativă locală puternică (urzicarea), care va pune sângele în mișcare, va produce o încălzire a întregii zone și va determina schimbarea metabolismului local. Nu sunt exact cunoscute procesele care se desfășoară atunci când ne urzicăm voluntar, cert este însă că, în urma aplicării repetate a acestei proceduri de medicină populară, articulațiile se dezumflă și se elasticizează, durerile se estompează și este oprită evoluția reumatismului.

Pentru tratarea durerilor de spate (nevralgia sciatică) - se bate cu tulpini de urzică proaspăt culeasă pielea de pe zona dureroasă a spatelui, vreme de 5-10 minute. Apoi se învește zona tratată cu o țesătură foarte călduroasă și cât mai fină (ca să nu irite și mai tare) din fire naturale. Pacientul va rămâne culcat pe burtă și învelit vreme de 30 de minute, după care se va face o frecție ușoară cu ulei de floarea-soarelui.

Cei cu circulația periferică slabă, care au mâinile și picioarele mai tot timpul reci, se vor urzica ușor, vreme de 5-10 minute, pe pielea de pe zona labelor picioarelor și a mâinilor. Această procedură, la fel ca și cele anterioare, este contraindicată în cazul persoanelor cu sensibilitate alergică foarte mare. În unele sate era obiceiul ca atunci când ieșeau primele urzici fragede să se meargă pe ele desculți, pentru a pune sângele în mișcare, pentru a alunga durerile de spate și de răunchi. Acest mers peste urzici se făcea de regulă primăvara, când urzicile nu erau încă foarte iritative.

MĂCRIȘUL și BOZUL

Cine crede că toamna natura moare se înșală. E doar o simplă schimbare de decor. Căderea frunzelor e un semn că viața florilor și a arborilor se mută de la suprafață în adânc, acolo unde rădăcinile lor, pline de sevă și forță, sunt scoase la bal. Două dintre plantele pe care vi le recomandăm sunt măcrișul și bozul, neprețuite prin zestrea lor tămăduitoare, pregătite să vă cadă în brațe și în cana cu ceai.

RĂDĂCINĂ DE MĂCRIȘ

Măcrișul (*Rumex acetosa*) este o plantă înăltuță (atinge un metru), cu frunzele alungite, amintind de o săgeată. Partea aeriană are un gust acrișor foarte plăcut și răcoritor, motiv pentru care era frecvent folosită în alimentație de către țăranii noștri. Rădăcina sa pivotantă, cu un gust amărui-dulceag, era utilizată în medicina populară în tratarea afecțiunilor pielii. În prezent, rădăcina de măcriș este o adevărată revelație în tratarea bolilor de ficat, în special a hepatitelor virale extrem de agresive (A, B, C), precum și a intoxicațiilor de tot felul.

Unde găsim și cum culegem rădăcina de măcriș

Măcrișul este o plantă foarte adaptabilă, crescând în locuri deschise (pajiști și fânețe în special), din zonele de câmpie și până la munte, la 2000 de metri altitudine. Rădăcina sa este profundă și se culege prin dezgropare cu cazmaua în luna octombrie, după ce tulpina și frunzele s-au uscat. După dezgropare, rădăcinile se spală de pământ în apă rece, după care se despică în patru și se lasă la uscat în locuri lipsite de umiditate și bine aerisite. În momentul în care fragmentele de rădăcină își pierd elasticitatea și se rup cu un pocnet sec atunci când le îndoim, procesul de uscare s-a terminat.

Forme de administrare

Pulbere

Nu întâmplător am pus-o prima, întrucât este forma de administrare cea mai eficientă și cu acțiunea cea mai rapidă. Se obține prin sfărâmarea rădăcinilor de măcriș în piuă, urmată de măcinarea lor cu râșnița electrică de cafea. Se obține astfel o pulbere din care se administrează de regulă câte o jumătate de linguriță de patru ori pe zi. Planta se ia pe stomacul gol, se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă.

Un mic secret: în bolile de ficat și în bolile produse de intoxicarea organismului (care sunt principală specialitate a acestei plante), pulberea de măcriș este foarte eficientă în combinație cu cea a plantelor amare: anghinare, țintaură, gențiană, pelin etc.

Decoctul

Două lingurițe de rădăcină de măcriș, mărunțită, se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se pune deoparte, iar planta rămasă se fierbe cu încă o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte. Preparatul obținut se consumă în 2-3 reprize pe parcursul unei zile.

Ce boli vindecă

Hepatită virală de tip A, B, C. Următorul caz este relevant pentru a ilustra eficiența terapeutică a acestei plante: Doamna G.L. era într-o situație disperată - suferea de o hepatită de tip C cu o evoluție galopantă și care tindea spre ciroză. Pacienta era slabă (pierduse mai mult de zece kilograme într-un an), pielea avea o tentă galbenă, nu putea merge la serviciu și nu putea face nici un fel de efort. În momentul în care a început tratamentul cu un amestec de pulberi de rădăcină de măcriș, iarbă de anghinare (Cinară scolymus), semințe de armurariu (Silbyum marianum) și iarbă de sunătoare (Hypericum perforatum), în proporții egale, deja încercase cam toate tratamentele alopate sau naturiste cunoscute în prezent, fără nici un rezultat. Ei bine, luând din această combinație câte o linguriță de pulbere pe stomacul gol, de patru ori pe zi, după câteva săptămâni au apărut și mult așteptatele rezultate pozitive. Mai întâi i-a revenit pofta de mâncare și a căpătat o rezistență ceva mai mare la efort. Încetul cu încetul, pielea a început să revină la culoarea normală, iar tonusul psihic a cunoscut îmbunătățiri spectaculoase. Interesant este că în primele luni, la analizele de sânge nu a fost evidențiată o îmbunătățire considerabilă a stării de sănătate a ficatului, dar ea devenise încrezătoare în tratament, așa că l-a continuat. După patru luni, analiza sângelui a arătat, în sfârșit, că procesele de destrucție la nivelul ficatului au încetat și lucrurile tind să revină la normal. Eficiența rădăcinii de măcriș a fost demonstrată fără nici un fel de dubiu în momentul, mai mult decât neplăcut, în care planta s-a terminat și nu a mai putut fi găsită cu nici un chip la vreun Plafar sau la un culegător de plante. Imediat, pacienta, deși lua celelalte plante din amestec, a început să se simtă rău și să prezinte aceleași simptome de dinainte de tratament. Din fericire, s-a găsit o nouă sursă a rădăcinii miraculoase, cu care s-a putut continua tratamentul, așa încât în prezent pacienta este complet restabilită, și-a reluat serviciul și este chiar mai energică decât înainte. Periodic, ea recurge la cure de 3 luni cu amestecul care a vindecat-o și care o ajută să se mențină sănătoasă.

Sechele posthepatice, tulburări hepatice apărute pe fond de oboseală. Se asociază pulberea de rădăcină de măcriș cu cea de iarbă de anghinare, în proporții egale, și se administrează de trei ori pe zi, înainte de mesele principale. Tratamentul este de minimum două săptămâni în afecțiunile ușoare și de două-trei luni în cele severe.

Adjuvant în bolile tumorale maligne și benigne. Se ia rădăcină de măcriș sub formă de pulbere, câte o linguriță de patru ori pe zi. Anumite substanțe conținute de acesta au efecte imunostimulente, mobilizând organismul să elimine pe cale naturală formațiunile tumorale. Mai mult, rădăcina de măcriș este un stimulent blând și eficient al digestiei, ajută la menținerea tonusului fizic și psihic, elemente extrem de importante în tratamentul bolii canceroase.

Petele pe piele apărute din cauza unor dezechilibre interne. Se beau zilnic pe stomacul gol 2-3 căni de decoct de rădăcină de măcriș. Este un remediu de medicină populară românească folosit în foarte multe zone ale țării, a cărui eficiență este explicată științific prin efectul său extrem de benefic asupra ficatului și prin calitatea sa de detoxifiant. O cură pentru rezolvarea acestui gen de probleme durează minimum o lună, iar eficiența remediei crește, dacă se adaugă și o linguriță de iarbă de trei-frați-pătați (Viola tricolor) la o cană de preparat.

Acnee. Patru lingurițe de pulbere de rădăcină de măcriș se combină cu patru lingurițe de miere. Se consumă acest preparat pe parcursul unei zile, pe stomacul gol. Cura durează minimum două luni.

RĂDĂCINĂ DE BOZ

Bozul (*Sambucus ebulus*) este fratele mai sălbatic al socului, având frunzele, florile și fructele foarte asemănătoare cu ale acestuia, dar fiind considerabil mai scund și având o rezistență mult mai mare la condițiile vitrege de mediu. Se distinge printr-un miros al frunzelor, al tulpinilor și al rădăcinilor care poate fi caracterizat pe drept cuvânt ca nesuferit sau chiar dezgustător, dar care vom vedea că are rolul său în terapie (bozul este un inhibitor redutabil al apetitului alimentar). Rădăcina de boz este fără doar și poate unul dintre cele mai puternice purgative și detoxifiante din flora noastră, fiind o adevărată mătură pentru organism. Cel mai semnificativ însă, este efectul acestei plante în curele de slăbit, unde este o armă redutabilă, probabil fără egal în flora noastră medicinală.

Unde găsim și cum culegem rădăcina de boz

Puține plante sunt atât de puțin pretențioase ca bozul, care se așează oriunde este lumină destulă și pământ cu multe resturi organice. Ca atare, îl găsim de la munte până la câmpie, pe marginile de drum, în locurile virane, pe malul apelor curgătoare, la margini de pădure. Rădăcina sa este adâncă și foarte puternică, necesitând un efort considerabil la dezgropare, care de obicei se face la sfârșitul lui octombrie, când planta și-a sfârșit vegetația, iar pământul este umezit de ploile de toamnă și, în consecință, mai ușor de săpat. După dezgropare, rădăcina se spală în apă, se taie mărunț și (în cazul în care nu o folosim crudă) se întinde la uscat în strat foarte subțire, în locuri bine aerisite.

Forme de administrare

Plămădeală în țuică

Este forma cea mai eficientă de administrare a rădăcinii de boz, care este foarte puternică și, ca atare, trebuie luată în preparate care să permită o dozare foarte bună. Se prepară din 100 g de rădăcină proaspătă, tăiată foarte mărunț, care se pun într-un litru de țuică tare, unde se lasă să se macereze vreme de 5 zile. După trecerea timpului de macerare se filtrează și se păstrează într-o sticlă închisă la culoare. Se iau de regulă 1-3 linguri pe stomacul gol, înainte de masă, pentru cura de slăbire și cu două ore înainte de masă, pentru efectul purgativ.

Maceratul la rece

Două vârfuri de cuțit de rădăcină de boz mărunțită se lasă la înmuiat într-un pahar (200 ml) de apă, de seara până dimineața, când se filtrează. Preparatul astfel obținut se ia pe stomacul gol, câte 1-2 pahare pe zi.

Ce boli vindecă

Constipație. Rădăcina de boz (mai ales macerată în țuică) este printre cele mai puternice remedii laxativ-purgative din flora noastră. Se iau 1-2 linguri de plămădeală de două-trei ori pe zi, pe stomacul gol. De regulă, un tratament durează două săptămâni, apoi se face o pauză de o săptămână, după care se poate relua.

Obezitate, îngrășare, apetit alimentar necontrolat. În tratarea acestei categorii de afecțiuni, pe drept cuvânt bozul poate fi considerat planta-minune. De ce? În primul rând pentru că rădăcina de boz intensifică extraordinar procesele de eliminare, fiind un diuretic și un laxativ-purgativ redutabil, care produce o scădere rapidă în greutate. Apoi, mirosul său destul de neplăcut, de care vorbeam mai sus inhibă extraordinar de mult apetitul, dacă bozul este administrat înainte de a mânca. Așadar, administrarea unei linguri de plămădeală de boz în țuică cu câteva minute înainte de masă este un remediu de slăbire care îi va corecta și pe cei mai înrăiți mâncăcioși. Merită să încercați această metodă, aducându-vă însă aminte de un singur lucru: este foarte puternic și, ca atare, trebuie luat cu măsură. În cazul în care abuzați de el, este foarte posibil să aveți o scădere mai bruscă în greutate decât v-ați dori și, în plus, să vă confrunțați cu un deranj stomacal destul de serios.

Gastrită hipoacidă, capacitate de digestie slabă. Părintele Elefterie de la Mănăstirea Secu - un duhovnic și un vindecător excepțional - obișnuia să-și trateze pacienții cu probleme digestive cu rădăcină de boz. Se ia un vârf de cuțit de pulbere din această rădăcină, cu 20-30 de minute înainte de mesele principale. Efectul de stimulare și reglare al digestiei este excepțional.

Cistită și infecții renale recidivante, ascită. De patru ori pe zi se ia câte o jumătate de pahar de macerat la rece. În cazul în care este contraindicat aportul suplimentar de lichide, rădăcina de boz se ia sub formă de pulbere - câte un vârf de cuțit de 3-4 ori pe zi.

Precauții

Rădăcinile de boz sunt un purgativ cu o acțiune extrem de drastică și care pot da efecte secundare extrem de neplăcute (deshidratare, colici abdominale, stări de iritație a tubului digestiv). Din acest motiv este extrem de important să nu se depășească dozele menționate în rândurile de mai sus. De asemenea, această plantă sau extractele obținute din ea nu vor fi lăsate la îndemâna copiilor.

Contraindicații

Intern, planta nu va fi administrată persoanelor cu diaree, care suferă de colon iritabil, gastrită hiperacidă, care sunt slăbite. Rădăcina de boz este, de asemenea, contraindicată persoanelor care au senzație de vomă accentuată.

SOCUL și fructele lui

Cercetări recente plasează socul în fruntea celor mai puternice stimulente ale sistemului imunitar. Fructele lui sunt un concurent redutabil al vaccinurilor antigripale.

În laboratoarele supersofisticate ale unei universități medicale din Israel se fac experimente care ar putea influența soarta omenirii. Subiectul cercetării sunt niște... bobite negre-albăstrui ale unei plante capabile să neutralizeze cei mai periculoși microbi și să mărească extraordinar capacitatea naturală de apărare a organismului. Se pare că această plantă are cu adevărat ceva special, pentru că a declanșat o desfășurare de forțe fără precedent; sute de cercetători de prima mână lucrează de mai bine de zece ani la aceste studii care au căpătat o coplesitoare importanță, în condițiile în care omenirea este tot mai amenințată de spectrul unor boli incurabile cum ar fi SIDA și SARS, cancerul sau leucemia. Curios, un banal extract din fructele acestei plante devansează mult, ca eficiență, substanțele chimice obținute prin sintezele cele mai complicate. Despre ce plantă este vorba? Ei bine, aceste studii se referă la o mai veche cunoștință a noastră, care la noi în țară s-a impus ca remediu de prima mână în curele de slăbire și de dezintoxicare rapidă: socul. Ce au special aceste fructe de soc? Nu ne-ar ajunge paginile pentru a consemna toate faptele experimentale și concluziile la care s-a ajuns în ultimii ani, legate de această plantă, în urma unor studii desfășurate în paralel, în zeci de spitale și institute. Extractele de fructe de soc sunt un puternic concurent al medicamentelor antivirale de ultimă generație, ajută la vindecarea majorității bolilor degenerative, la prevenirea bolii canceroase, la combaterea tumorilor benigne, prelungesc tinerețea biologică. În cele ce urmează, ne propunem să facem o scurtă și foarte necesară sinteză despre utilizările acestei extraordinare plante, în tratarea și prevenirea bolilor:

Unde găsim fructele de soc

În miez de toamnă, fructele socului (*Sambucus nigra*) pot fi găsite mai ales în zonele muntoase, pe văile râurilor și pâraielor, unde razele soarelui pătrund mai greu, iar ciclul de vegetație al acestei plante este întârziat. Cel mai frecvent întâlnim socul în marginile de pădure, în zonele limitrofe drumurilor forestiere, în tăieturile de pădure unde arborii de bază încă nu s-au regenerat și unde arbuștii de talie mică se dezvoltă luxuriant.

Recoltarea fructelor de soc

Se face prin tăierea ciorchinilor cu boabe de pe ramuri. La trei-patru ore de la culegere, aceste boabe se vor prepara sau vor fi puse la frigider, unde se pot păstra 24-48 de ore. Dacă nu se folosesc în stare proaspătă, pentru preparate cum ar fi siropul, tinctura sau suc, fructele de soc pot fi uscate, dar numai pe cale artificială. Boabele se desprind de pe ciorchine și se pun în strat foarte subțire pe o sobă sau pe un calorifer, care asigură o temperatură în jur de 40 de grade Celsius. Se lasă boabele să se deshidrateze până când seamănă cu stafidele. Atunci se depozitează în pungi de hârtie, în locuri uscate și întunecoase.

Cele mai eficiente preparate din fructe de soc

Suc proaspăt

Se obține prin zdrobirea boabelor de șoc cu ajutorul mixerului electric, sau manual, cu ajutorul unei linguri de lemn. După zdrobire, pasta rezultată se filtrează printr-un tifon pus în două, suc obținut fiind pus într-o sticlă curată și apoi depozitat la rece. Termenul de valabilitate al acestui suc în condițiile păstrării la frigider este de maximum 48 de ore. Se administrează 3-4 linguri pe zi, pe stomacul gol, pentru tratarea constipației, a colitelor de putrefacție, pentru întărirea capacității de apărare a organismului.

Tinctură

Se obține prin amestecarea sucului proaspăt de fructe de soc cu alcool alimentar de nouăzeci de grade. Într-o sticlă, se pun un pahar de suc de fructe de soc și un pahar de alcool alimentar, după care se agită bine amestecul pentru a se omogeniza. Ulterior, tinctura se pune la păstrare în sticlă bine închisă, la loc întunecos și rece. Termenul său de valabilitate este de doi ani. Se administrează 1-4 linguri pe zi, ca remediu forte în curele de slăbire, ca detoxifiant în bolile cronice și degenerative, pentru sporirea rapidă a imunității.

Pentru o scădere rapidă în greutate - în cazul persoanelor obeze sau supraponderale, schema de tratament este următoarea: în prima zi se ia o linguriță pe stomacul gol, la ora 18; în a doua zi se iau 2 lingurițe la aceeași oră ș.a.m.d., până în ziua a șaptea, când se ajunge la 7 lingurițe luate o dată. Se menține această doză vreme de 30 de zile. Această creștere gradată a dozei este necesară pentru a nu apărea diareea sau colicile abdominale. Dacă pe măsură ce se crește doza apare totuși diareea puternică, se iau în completare (sublingual) 2-3 lingurițe de pulbere de scoarță de stejar (*Quercus robur*) pe zi sau de iarbă de coada-racului (*Potentilla anserina*), iar dacă diareea persistă, atunci se reduce doza sau chiar se întrerupe tratamentul. În cazul în care apare balonarea (fenomen rar la tratamentul cu soc), consumați zilnic 1-2 lingurițe de chimen sau fenicul.

Pulbere

Se obține prin măcinarea cât mai fină a boabelor uscate cu râșnița electrică de cafea. Se administrează 3-4 lingurițe de pulbere pe zi, pe stomacul gol, fiind recomandată în tratarea avitaminozelor, a bolilor oculare, a diareei (fructele uscate au un efect opus extractelor proaspete), a colitei.

Sirop

La două pahare de suc proaspăt de fructe de soc, obținut după metoda de mai sus, se adaugă două pahare de zahăr brun și coaja rasă de la două lămâi. Se pune acest amestec pe foc și se lasă să clocotească scurt, după care se toarnă fierbinte într-o sticlă care va fi închisă apoi ermetic. Se iau 4-5 lingurițe din acest preparat pe zi, pentru un efect ușor laxativ, tonic, vitaminizant și remineralizant.

Boli care se tratează cu fructe de soc

□ **Gripă, guturai, sensibilitate la epidemiile de gripă** - vaccinurile antigripale cele mai sofisticate au acum o concurență serioasă: tinctura de fructe de soc. Cel puțin așa susțin cercetătorii, care au testat extractul pe zeci de tipuri de virusuri care produc gripă. Concluzia: substanțele conținute de fructele de soc blochează infectarea celulelor sănătoase de către virusurile gripale și, ca atare, stopează boala, atât în fazele incipiente, cât și în cele avansate. Acțiunea fructelor de soc este deocamdată unică în lume, nici un alt medicament de sinteză sau natural neajungând la asemenea performanțe. Preventiv, în timpul epidemiilor de gripă care se fac deja simțite la începutul toamnei, se fac cure de două săptămâni, timp în care se iau 2-3 linguri de tinctură de soc pe zi. Dacă gripa v-a „prins” deja, luați pe parcursul unei zile 2-4 linguri de tinctură diluată în apă, timp de 7-10 zile la rând. Vindecarea se va face mult mai rapid, iar în plus, vor fi mult diminuate anumite simptome, cum ar fi febra, durerile musculare, stările de slăbiciune.

□ **Obezitate, îngrășare** - acum câteva luni, am văzut un caz care mi-a reconfirmat uimitorul fapt că capacitatea a tincturii de soc de a rezolva rapid acest tip de probleme. Pacienta, în vârstă de 38 de ani, avea o greutate cu douăzeci de kilograme peste cea normală, iar curele de înfometare pe care le încercase dădeau rezultate mult prea lente, așa încât se descuraja și renunța la ele. În disperare de cauză, a apelat la o cură cu tinctură de fructe de soc, pe care a ținut-o vreme de trei luni neîntrerupt. Încă din primele două săptămâni, a sesizat o puternică intensificare a tranzitului intestinal, precum și o eliminare a apei din corp,

așa încât a scăzut trei kilograme în greutate, aproape fără efort. A continuat tratamentul intens cu tinctură de fructe de soc și, pe lângă faptul că slăbea la aceeași cantitate de hrană consumată, de la un moment dat a început să nu mai simtă acea nevoie imperioasă de a mânca. A reușit în cele nouăzeci de zile de tratament să slăbească aproape 15 kilograme, iar scăderea în greutate s-a corelat cu o extraordinară modificare în bine a trăsăturilor fizice. Aspectul încărcat al tenului a dispărut încă din primele săptămâni, pielea a căpătat un aspect luminos, întreg corpul câștigând parcă o nouă tinerețe. Schema de administrare folosită în acest tratament este cea prezentată mai sus, la modul de obținere a tincturii de soc.

□ **Constipație, constipație cronică, colită de putrefacție** - se administrează dimineața, pe nemâncate, una-trei linguri de tinctură de soc, diluate într-o cană de apă. Tratamentul se face vreme de patru săptămâni la rând și se poate relua, la nevoie, după o pauză de 5-7 zile.

□ **Herpes** - atunci când apar primele simptome ale unei erupții herpetice (ușoară febră, nervozitate, usturime sau mâncărimi), se ia câte o lingură de tinctură, diluată în jumătate de pahar de apă, din oră în oră, în total 3-4 doze. Se menține tratamentul vreme de o săptămână. Anumite principii active din fructele de soc anihilează mecanismul enzimatic prin care virusurile pătrund în celulele sănătoase, stopând astfel boala ori grăbind vindecarea. Un fenomen similar se petrece și în cazul infecției cu temutul virus HIV, despre al cărei tratament vom vorbi în continuare.

□ **Adjuvant în tratamentul infecției cu HIV** - se fac tratamente de lungă durată cu tinctură de fructe de soc. Se administrează 2-4 linguri pe zi, pe stomacul gol, în cure de 45 de zile, cu o săptămână de pauză, după care se reia.

□ **Pentru îmbunătățirea vederii nocturne, adjuvant în tratarea bolilor oculare** - se iau zilnic 3-4 lingurițe de pulbere de fructe uscate de soc. Administrarea se face pe stomacul gol, în cure de 3-4 săptămâni. Anumiți pigmenți (care dau culoarea neagră boabelor), vitaminele și mineralele din compoziția acestor fructe au un efect excepțional asupra ochilor.

□ **Adjuvant în tratarea tumorilor maligne și benigne** - o cură de treizeci de zile cu tinctură de fructe de soc, administrată câte 2 linguri pe zi, are efecte surprinzător de puternice, prin activarea sistemului imunitar, element extrem de important în tratarea acestei categorii de afecțiuni.

□ **Psoriazis, alergie cutanată, sclerodermie, boli de piele rezistente la tratamentele clasice** - mai ales în lunile octombrie-noiembrie, când multe boli de piele, cum ar fi psoriazisul sau sclerodermia, tind să recidiveze sau să se agraveze, cura cu suc sau tinctură de fructe de soc este cât se poate de binevenită. Se administrează zilnic 1-2 lingurițe de suc sau 3-4 lingurițe de tinctură, pe o perioadă de minimum patru săptămâni.

Precauții și contraindicații

□ Întrucât are un efect laxativ și purgativ puternic, tinctura din fructe de soc va fi administrată cu prudență în doze mari (peste 2 linguri pe zi), pentru a nu accelera prea mult tranzitul intestinal. Cu excepția cazurilor în care se folosește tinctură de fructe de soc pentru slăbire rapidă sau contra constipației, este indicat să se ia zilnic și câte una-două lingurițe de pulbere de crețșoară (*Alchemilla vulgaris*) sau de scoarță de stejar (*Quercus sp.*), pentru a ține sub control tranzitul intestinal.

□ Preparatele obținute din fructele de soc proaspete, mai ales tinctura și sucul, sunt contraindicate în cazurile de diaree acută și cronică, precum și în cazul colitei de fermentație.

□ Persoanele care au un colon sensibil sau suferă frecvent de balonare ar fi bine să consume în paralel cu preparatele din fructe de soc și anumite condimente cu rol carminativ și antiinflamator intestinal: semințe de fenicul, semințe de chimen, busuioc, mentă.

Atenție la toxicitatea socului

Fructele de soc sunt foarte puternice ca remediu, fiind mai degrabă medicament decât aliment. Și ca orice medicament ingerat în doze prea mari, poate da reacții adverse cât se poate de neplăcute: vomă, arsuri la stomac, inflamarea gâtului, dificultăți în respirație.

Dozele periculoase sunt de 200 de grame de fruct sau de suc și de 300 de grame de tinctură pe zi.

FÂNUL și florile de fân

„Domnule, da' de ce alegi florile separat și nu le culegi laolaltă, cum le-o pus Dumnezeu?” Întrebarea vine de la o femeie în vârstă, care se odihnește, ferindu-se de sulile fierbinți ale razelor de soare, sub o tufă de alun. Nici nu o observasem. Este îmbrăcată în straie de muncă, dar foarte curate, are o broboadă albă strânsă cu un nod mare sub bărbie și mă privește cu curiozitate cum îmi culeg plantele medicinale de pe fâneața care în curând va fi cosită. Are 74 de ani bătuți pe muchie și încă o mai țin puterile să meargă la întors fânul și să-și ajute fiicele și ginerele la munca de pe câmp. Au încercat-o, nu-i vorbă, și reumatismul, și durerile de spate, ba, la un moment dat, a ajuns prin spitale din cauza unei „înțepeneli” (pareze) a feței, dar până la urmă, tot cu leacurile din bătrâni s-a vindecat. De la buna ei știe că nu e leac mai bun pentru durerile de spate, de piept ori de picioare, ca florile de fân. Și buruienile de leac culese pe alese sunt bune, le știe după nume că-s trifoiște, vulturici ori sânziene, dar la vremea asta cel mai bine e să-ți iei scuturătura de la fân, că-n florile proaspăt cosite și uscate e cea mai mare putere. Și apoi cum să nu fie, dacă „Dumnezeu după înțelepciunea Lui o pus toate florile aiestea de leac împreună”? Nici în farmacie nu găsești atâtea leacuri și atât de meșteșugit amestecate ca pe pajiștea de sub munte, în luna lui Cuptor.

Mă opresc din cules și mă adăpostesc de soare împreună cu interlocutoarea mea sub tufa de alun, pentru a o asculta mai bine și a putea să-mi iau notițe. „Florile de fân ca să fie bune nu trebuie să le vadă soarele mai mult de cinci zile la rând, că altfel își pierde puterea. Trebuie luate imediat ce s-a strâns fânul în câpițe și puse într-o desagă, pe care să o păstrezi în loc curat și uscat. La nevoie, scoți florile aiestea și faci scaldătură pentru reumatism și dureri de răunchi, oblojeli calde pentru plămâni și reci pentru vătămătură (hernie) sau dureri de cap de la căldură și oboseală.”

Un imens potențial terapeutic

Dacă imensa întindere de fânețe „cu flori puse laolaltă de bunul Dumnezeu” aflată sub culmile abrupte ale Bucegilor ar fi fost în Alpii Elvețieni, în Tirol, în Franța sau în Germania, cu siguranță în jurul ei ar fi funcționat câteva sanatorii care să pună în valoare această resursă. Pentru că în prezent, puținele fânețe din Europa rămase nemodificate de mâna omului și nepoluate sunt un tezaur de sănătate, care aduce imense beneficii celor care știu să-l exploateze. Există în aceste țări zeci de sanatorii și clinici unde se fac adevărate minuni cu florile de fân. Folosite sub formă de împachetări, ele stimulează circulația sanguină periferică, relaxează musculatura, favorizează eliminarea toxinelor, intensifică metabolismul. Băile de flori de fân reduc inflamațiile articulațiilor, stimulează imunitatea generală, decongestionează traseul respirator. Cercetătorii au studiat chiar și calitatea somnului, atunci când se doarme pe fân proaspăt cosit. Ei au pornit de la credința populară a țăranilor din Tirol că un somn de jumătate de oră pe fân proaspăt e la fel de odihnitor ca o noapte de odihnă în pat. Cei care dorm pe fân proaspăt se trezesc regenerați, sensibilitatea lor la stres se reduce, iar în timp, chiar anumite afecțiuni psihice ușoare se remediază. În sanatoriile de lux din Elveția, bogații stresați din toată lumea plătesc sume impresionante pentru privilegiul de a se relaxa în voie pe o mână de fân și de a face proceduri cu acest remediu, pe cât de simplu în aparență, pe atât de complex ca acțiune terapeutică.

Când fânul devine medicament

Fânul este un amestec de specii ierboase din familia gramineelor și din peste șaiszeci de specii de plante medicinale. În mai toate fânețele întâlnim trifoiul roșu, trifoiul alb, ghizdeul, coada-șoricelului, drobița, pătlagina, cimbrisorul, busuiocul sălbatic, piciorul-cocoșului, clopoței. În fânețele din zona de câmpie și de deal, mai apar trifoiul de baltă, salvia de câmp, cicoarea, lipicioasa, sânziana galbenă. La munte, întâlnim în fânețe crețișoara, angelica, brânca-ursului, arnica, țintaura. Așadar, afirmația că în fân se ascunde o adevărată farmacie nu este deloc exagerată, o multitudine de specii medicinale cu acțiuni terapeutice din cele mai diverse fiind recoltate laolaltă cu iarba.

Florile de fân

Florile de fân se obțin prin scuturarea fânului imediat după uscarea. Atunci, prin „sita” făcută de paie uscate, sunt cernute flori, semințe și frunze ale plantelor medicinale care cresc laolaltă cu iarba. Pentru obținerea acestor flori, fânul trebuie scuturat cât este proaspăt (imediat după uscarea), altfel se scutură

singur și florile se pierd în timpul transportului și al diferitelor manipulări, ori se degradează în timpul depozitării. Valoarea terapeutică cea mai mare o au florile obținute din fânul din anul respectiv, în timp, ele pierzându-și puterea curativă. Dacă nu am obținut din timp flori de fân, se poate folosi fânul ca atare, mărinđ doar concentrația extractelor folosite de cinci ori. În sanatoriile cu tradiție din Occident, care utilizează acest gen de remedii, este folosit de obicei fânul ca atare, fără a mai separa florile de el.

REȚETE CU FÂN ȘI FLORI DE FÂN

Baia fierbinte cu flori de fân

Mod de preparare

În cinci litri de apă fiartă se adaugă 10-15 mâini de flori de fân. Se lasă să se infuzeze vreme de 15-20 minute, amestecând din când în când. Se filtrează infuzia și se toarnă fierbinte în apa de baie, potrivindu-se temperatura apei, așa încât să se ajungă la 38-40°C. Baia durează 20-30 de minute, timp în care apa trebuie menținută mereu foarte caldă prin adăugarea de apă fierbinte sau infuzie de flori de fân fierbinte.

Câteva indicații și efecte terapeutice

Baia fierbinte cu flori de fân activează circulația, permite preluarea rapidă a principiilor active din plante, mărește pe moment capacitatea de apărare a organismului în fața infecțiilor. Este un remediu excelent contra infecțiilor renale și a cistitei, reumatismului, guturaiului, gripei (în faza incipientă). Este recomandat cu precădere persoanelor cu mare sensibilitate la frig și la curenții de aer rece.

Băile fierbinți parțiale, cum ar fi cea de șezut sau a membrelor, se fac într-un lighean, numai cu infuzie răcită până la temperatura de 37-39° C, fără adaos de apă.

Contraindicații și precauții

La baia completă cu flori de fân, creșterea temperaturii se va face gradat, pornind de la temperatura de 36-37°C. Nu vor face aceste băi fierbinți persoanele hipertensive, care suferă de ischemie cardiacă, epilepsie, tromboflebită, arterită obliterantă în forme grave, care au suferit accidente vasculare.

Baia cu extract complet de flori de fân

Mod de preparare

În 5 litri de apă se pun la înmuiat 7-10 mâini de flori de fân, timp de 8-10 ore, la temperatura camerei (de dimineața până seara). Se filtrează maceratul și se pune deoparte într-un vas. Florile de fân rămase, la care se mai adaugă 3-4 mâini de flori proaspete, se pun la fiert 1-2 minute în 5 litri de apă clocotită, după care se lasă să mai infuzeze timp de 20-30 minute. După ce s-a răcit acest decoct, se filtrează și se combină cu maceratul la rece obținut inițial, după care se toarnă în apa de baie.

Acest extract conține, atât principiile active obținute prin macerare, cât și cele extrase la temperaturi înalte, fiind din acest motiv cel mai activ.

Cataplasma cu flori de fân

Cataplasma caldă

O mână de flori de fân se opăresc cu o cană de apă clocotită, vreme de 10-15 minute. Se scot apoi florile de fân și se filtrează. Se învelesc în tifon și se aplică cât se poate de calde pe locul afectat.

Cataplasma rece

O mână de flori de fân se macină cu râșnița de cafea sau se mărunțesc în piuă. Se adaugă peste ele apoi apă caldă (la 37-42°C) și se lasă să stea vreme de 1-2 ore; apoi se învelesc în tifon și se aplică pe locul afectat.

Boli care se tratează cu succes cu ajutorul florilor de fân:

□ **Afecțiuni ale nervilor periferici, dureri musculare.** Se fac băi generale calde, cu extract complet de flori de fân, băi care vor avea o durată de 30 de minute. Tratamentul se face de 2-3 ori pe săptămână și are efecte blânde, de reglare a activității sistemului nervos central, dar și de stimulare a nervilor periferici, de eliminare a durerilor musculare. Sunt indicate în parezele ușoare, în nevralgii, în mialgii.

□ **Cistită și boli renale.** Se recomandă băile fierbinți de șezut făcute seara, vreme de 10-20 de minute. Într-un lighean se toarnă 5-7 litri de infuzie fierbinte de flori de fân, care se lasă să se răcească la 39°C. După așezarea în lighean, se mai adaugă din când în când infuzie fierbinte, pentru ca temperatura să rămână constantă. După baie, corpul nu se șterge, ci se învelesc șalele într-un prosop uscat și cald, după care pacientul se acoperă cu o pătură, vreme de o jumătate de oră.

□ **Reumatism.** În reumatism se folosesc băile parțiale și cele complete. De obicei, terapeuții naturaliști recomandă băile complete foarte fierbinți, făcute cu extract complet de flori de fân: se toarnă în cada cu apă fierbinte (la 39-41°C) 5 litri de extract complet de flori de fân, se acoperă cada cu o folie, așa încât doar capul și gâtul să iasă afară, restul corpului „inspirând” aburii de flori de fân din cadă. Din când în când, se mai adaugă infuzie fierbinte, pentru ca temperatura apei să nu scadă. Aceste băi se fac o dată la două zile, pe o perioadă de minimum 10 zile; apoi se reduc treptat. Tratamentul este deosebit de eficient, deoarece la acțiunea antireumatică, analgezică, antiinflamatoare articulară a plantelor se mai adaugă un proces amplu de dezintoxicare. Reamintim că aceste băi fierbinți sunt contraindicate persoanelor care suferă de boli cardiace și vasculare.

□ **Boli de piele.** Numeroase plante care cresc laolaltă cu fânul au efecte antiseptice și modifică anumite procese metabolice la nivelul pielii, atunci când sunt utilizate extern: trifoiul roșu combate ciupercile parazite, piciorul-cocoșului este antibacterian, pătlagina este antibacteriană și favorizează refacerea țesuturilor, sânziana galbenă este cicatrizantă, cimbrisorul și coada-șoricelului sunt antiinflamatoare și antialergice etc. Iată de ce băile cu extract complet de flori de fân sunt cât se poate de indicate ca adjuvant sau chiar ca modalitate principală de tratament pentru eczeme, infecții bacteriene ori cu ciuperci la nivelul pielii, sclerodermie. Excepție fac infecțiile în faza acută, care necesită folosirea unor antiseptice puternice, precum și anumite dermatoze, care se agravează în mediu umed.

Pentru tratarea alergiilor, infecțiilor, acneei, psoriazisului, dermatozelor rebele la alte forme de tratament, se recomandă băi parțiale (în care să fie introdusă doar partea afectată) cu extract complet de flori de fân. Se începe cu o cură intensivă: 1-2 băi de 15-30 minute pe zi, timp de o săptămână, apoi se face o baie la 2 zile, timp de alte trei săptămâni. În paralel, se fac cure de dezintoxicare cu plante, cum ar fi trei-frați-pătăți, soc, angelică.

□ **Migrenă.** Există mai multe modalități de aplicare a florilor de fân, în funcție de tipul de pacient și circumstanțele în care apare această afecțiune:

□ Dacă durerea se diminuează la cald, se pune o cataplasma caldă cu flori de fân pe ceafă, peste care se ține o sticlă umplută cu apă fierbinte (pentru ca temperatura să nu scadă). Aplicația durează o jumătate de oră - o oră, timp în care pacientul rămâne cât mai relaxat, întins pe burtă, căutând să respire cât mai profund.

□ În cazurile în care durerea se agravează la căldură, se fac cataplasme reci cu flori de fân, pe frunte și tâmpile, care se schimbă la 10-15 minute. O astfel de procedură va fi făcută timp de maximum o oră pe zi.

□ Băile complete cu extract la rece din flori de fân sunt indicate mai ales persoanelor surmenate, care lucrează intelectual vreme îndelungată, care se simt slăbite și devitalizate. Se fac cure - o baie completă la 3 zile, vreme de 3 săptămâni.

□ **Insomnie.** Se recomandă băile complete cu extract complet din flori de fân făcute seara, chiar înainte de culcare. Temperatura apei de baie va fi reglată așa încât pacientul să se simtă cât mai destins. Baia durează 30 de minute. În prima săptămână va fi făcută câte o baie pe zi, înainte de culcare. Apoi se face câte o baie la 3 zile.

□ **Adjuvant în boala canceroasă.** Băile cu extract complet de flori de fân sunt un adjuvant prețios în tratamentul cancerului, datorită efectelor detoxifiante și anticancerigene ale anumitor plante din fân. Printre plantele purificatoare menționăm drobița, sovârful, chimenul, sânziennele albe, iar dintre cele anticancerigene: brânca-ursului (frunza mai ales), iarba-șarpelui, cimbrisorul, trifoiul roșu. Băile contra cancerului vor fi făcute de regulă o dată pe săptămână, maximum de două ori pe săptămână, și vor dura jumătate de oră. Temperatura nu va fi nici prea mare, nici prea mică, pentru a nu suprasolicita organismul.

Folosirea extractului complet va da acestei băi și valențe revitalizante deosebite (datorită păstrării anumitor proprietăți bioenergetice ale florilor de fân).

PLANTELE LINIȘTII

Câte suferințe există în om, tot atâtea plante vindecătoare. Chiar și neliniștea are flori care îi vin de hac.

Sfârșitul lui august - începutul lui septembrie este momentul când natura cunoaște o transformare semnificativă: soarele își slăbește intensitatea, lumina amiezii capătă o tentă aurie, cerul devine albastru adânc, verdele frunzelor se închide la culoare și devine mai puțin pregnant, semn că plantele au ajuns la maturitate. Este o perioadă întrucâtva de odihnă, de repaus între vara tumultuoasă și grăbită și toamna melancolică, care pregătește natura de hibernare. Un moment de împlinire și liniște, indus deopotrivă de peisaje, de temperaturile domolite, de aromele specifice începutului autumnal. Un moment propice și calmului sufletesc, un răgaz pentru a vindeca agitația vacanței și a verii, mai micile sau mai marile spaima și angoase, ori poate stările emoționale negative. Un moment de a ridica stavilă între lumea cea zgomotoasă și noi. În farmacia naturii există leac pentru tot, flori și plante medicinale care tămăduiesc nu doar trupul, ci și problemele psihice.

„Noaptea adorm foarte greu și am un somn ușor, trezindu-mă la orice stimul”

Este o formă de insomnie specifică persoanelor cu o mare energie psihică, pe care însă nu știu să o canalizeze, precum și celor emotivi, la care această problemă apare temporar, în timpul perioadelor mai agitate. Un remediu sedativ care rareori dă greș în aceste cazuri este tinctura de **valeriană (Valeriana officinalis)**. Se folosește rădăcina, care în luna septembrie, este gata de recoltare și care se prepară astfel: se pun într-un borcan cu filet zece linguri de pulbere de valeriană, peste care se adaugă două pahare (400 ml) de alcool alimentar de 70 de grade. Se închide borcanul ermetic și se lasă să se macereze vreme de două săptămâni, după care se filtrează, iar tinctura rezultată se pune în sticlute mici, închise la culoare. Se iau, cu 10 minute înainte de culcare, 1-2 lingurițe de tinctură de rădăcină de valeriană, diluate în jumătate de pahar de apă. Tratamentul se face douăsprezece seri la rând, urmate de patru zile de pauză. Valeriana calmează prompt gândurile și emoțiile, atenuează stresul și frica, induce o stare de liniște și calm propice unui somn odihnitor.

„Mă enervez foarte ușor”

Controlul impulsurilor agresive este fără doar și poate una din cele mai spinoase probleme ale psihologiei și ale medicinei. Aceasta, cu atât mai mult cu cât stările de nervozitate sunt de mai multe feluri: exteriorizate sau interiorizate, de moment sau de durată, motivate mai mult sau mai puțin etc. Cert este un lucru - stările de enervare repetate, oricât de justificate ar putea părea, sunt o adevărată otrăvă, atât pentru psihic, cât și pentru corp, atât pentru propria ființă, cât și pentru cei din jur. Calmantele de sinteză nu sunt decât rareori o soluție pentru cei care se confruntă cu această problemă, plantele medicinale cu acțiunea lor blândă și de lungă durată fiind un remediu mult mai potrivit. Dintre remediile vegetale folosite contra nervozității am ales două, pe care le vom prezenta în continuare:

□ **Mugurii de tei (Tilia sp.)** se găsesc în farmacii sub forma maceratului glicerinat și se administrează sub forma unor cure de 1-2 luni. În fiecare zi, se iau de trei ori, câte 50 de picături din acest preparat, diluate în puțină apă. Mugurii de tei sunt în mod special recomandați persoanelor impulsive, extrovertite, dominatoare, care au accese de furie.

□ **Caplănel (Petasites officinalis)** este o plantă de munte, care crește în apropierea cursurilor de apă. Se mai numește și brusture dulce, datorită parfumului frunzelor sale uriașe, care au proprietăți calmante excepționale. Din frunzele uscate se face o pulbere prin măcinarea cu râșnița electrică de cafea, pulbere din care se administrează de 3 ori pe zi câte o linguriță rasă, în cure de minimum o lună. Este un remediu excepțional în tratarea nervozității la persoanele introvertite, care nu își exteriorizează decât foarte rar resentimentele și ajung să trăiască stări de frustrare intensă, explodând.

„Am coșmaruri sau visuri chinuitoare, adesea somnul meu este întrerupt de stări puternice de neliniște”

Originea acestor tulburări de somn este încă neelucidată. Ipoteza cel mai des vehiculată este aceea că frustrările și temerile nerezolvate și apoi refulate în timpul stării de veghe se concretizează în timp ce dormim sub forma viselor urâte. Problema este că, repetate, aceste vise ajung să facă somnul prea puțin odihnitor și să producă, printr-o reacție în lanț, tulburări emoționale mult mai grave. Ce este de făcut? În flora noastră medicinală există o plantă despre care tocmai am vorbit, **captalanul**, care pe lângă calitatea sa excepțională de calmant, mai are o enigmatică proprietate: limpezește visele și face somnul mai odihnitor. Cei care au studiat efectele acestei plante asupra psihicului uman au afirmat chiar că acest remediu favorizează o stare de expansiune afectivă ce elimină emoțiile neplăcute și favorizează, în timpul stării de somn, trăirea unor emoții benefice: iubire, bucurie, calm etc. Se administrează după-amiaza, la ora 17, o linguriță din pulberea acestei plante și încă o linguriță seara, înainte de culcare. Tratamentul durează o lună și se poate relua după 5-7 zile de pauză.

„Vremea rea îmi dă stări de tristețe și neliniște”

În termeni de specialitate, această problemă, de care suferă milioane de oameni, se numește meteosensibilitate și este tot mai larg răspândită. Mai ales în perioadele ploioase, cu cer închis și cu plafon de nori jos, stările emoționale cunosc aceeași evoluție ca și vremea de afară, tinzând să devină instabile și mohorâte. Care este leacul? O plantă cu proprietăți psihostabilizante, care crește în grădină: **rozmarinul (Rosmarinus officinalis)**. Din această plantă se realizează o infuzie combinată astfel: se pun 2-3 lingurițe de rozmarin mărunțit la macerat într-o cană de apă, vreme de 8-10 ore, după care se filtrează. Preparatul rezultat se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se opărește cu o cană de apă clocotită, după care se lasă să se răcească și se filtrează. În final, se amestecă cele două extracte, obținându-se aproximativ o jumătate de litru de preparat, care se administrează pe parcursul unei zile. Rozmarinul conferă o stare de bună dispoziție și tonus psihic, atenuează fluctuațiile emoționale specifice meteosensibililor, micșorează receptivitatea la stimulii percepuți ca negativi (lumină redusă și cenușie, zgomotul monoton al ploii, umezeală etc.).

În perioadele friguroase și umede, un leac extraordinar pentru psihic și corp se obține dintr-o rudă de origine mediteraneană a rozmarinului, și anume **măghiranul (Majorana hortensis)**. O infuzie fierbinte, obținută prin opărirea a 3 lingurițe de măghiran cu o jumătate de litru de apă, are proprietăți încălzitoare rapide, relaxante și chiar euforizante, risipind depresia indusă de vremea de afară.

„Sufăr de anxietate”

Anxietatea este o stare de teamă puternică, fără un motiv aparent. În prezent constituie - se pare - cea mai frecvent întâlnită tulburare emoțională la noi în țară. Cauza profundă a anxietății este acumularea de frici, de tensiuni cauzatoare de îngrijorare, care ajung ulterior să se traducă prin apariția unor stări de angoasă, de teamă, cu atât mai intensă, cu cât motivul ei scapă celui care o trăiește. Există în momentul actual medicație anxiolitică, care se administrează celor la care această tulburare emoțională apare în forme grave. În formele mai ușoare, însă, este extrem de eficient un remediu pe cât de cunoscut, pe atât de puternic: **iarba de sunătoare (Hypericum perforatum)**. Studiile moderne arată că această iarbă de leac aparent banală acționează ca un adevărat normalizator al activității emoționale, reducând pur și simplu gradul de excitabilitate psihică, dar fără a da reacții adverse, de genul apatiei, al stărilor de confuzie mentală etc. Din contră, sunătoarea este un vigiliant, adică un remediu care ține mintea trează și limpede, conferind un gen de imunitate la stări emoționale negative, cum ar fi anxietatea, depresia, astenia. Se administrează de trei ori pe zi câte o linguriță de pulbere de plantă, luată cu puțină apă.

„În situațiile stresante simt cum ritmul cardiac o ia la galop și mă panichez”

Ghizdeiul (Lotus corniculatus) este o plantă cu tulpini ierboase și flori delicate, de culoare galbenă, extrem de des întâlnită pe pajiștile din zonele de deal și de munte de la noi. Așa cum o arată și denumirea științifică, este înrudit cu faimosul lotus și are două calități terapeutice extrem de prețioase: acționează ca un calmant psihic blând și totodată reglează activitatea și ritmul cardiac. Este probabil cel mai eficient remediu de la noi, în tratarea nevrozelor cardiace. Se administrează sub formă de tinctură preparată astfel:

se pun într-un borcan cu filet cincisprezece linguri de pulbere de tulpini înflorite de ghizdei, peste care se adaugă două pahare (400 ml) de alcool alimentar de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic și se lasă la macerat vreme de zece zile, după care se filtrează, iar tinctura rezultată va fi pusă în sticlute mici, închise la culoare. Se ia câte o linguriță de tinctură de ghizdei de patru ori pe zi, în cure de 2-3 luni.

„Am un somn greu, dar mă trezesc mai obosit decât mă culc”

Această tulburare de somn se datorează fie unei stări de epuizare cronică, fie unor disfuncționalități ale sistemului nervos, pentru care momentan nu există tratament în medicina oficială. În medicina tradițională, există însă un leac cu efecte excepționale: combinația în proporții egale de frunze de **pelin (Artemisia absinthum)** și semințe de **chimen (Carum carvi)**. Din fiecare plantă se face o tinctură după rețeta prezentată la ghizdei, după care cele două tincturi se combină în proporții egale. Din acest amestec se iau seara, cu zece minute înainte de culcare, 50 de picături, putându-se ajunge gradat, dacă nu apar efectele scontate, la 150 de picături, administrate în doză unică. Administrarea se face pe stomacul gol, ultima masă fiind luată cu minimum 3 ore înainte de culcare. Tratamentul va fi urmat vreme de 21 de zile, după care se face o pauză de 10 zile. Tratamentul se poate relua dacă este nevoie. Efectele acestui amestec de chimen și pelin sunt uimitoare: somnul devine mult mai ușor și mai limpede, ne amintim visele mult mai ușor și, cel mai interesant, ne putem programa aceste vise. Pentru aceasta, înainte de a adormi, ne vom relaxa profund și apoi ne vom gândi cu intensitate la un peisaj plăcut și odihnitor, trăind cu anticipație bucuria din vis, atunci când ne vom regăsi în acel decor. După ceva antrenament, visele plăcute pe care ni le dorim vor începe să apară, iar somnul va deveni mult mai odihnitor, ne vom trezi înviorați și bine dispuși.

ARȚARUL (Acer platanoides)

Aria de răspândire: Arțarul se întâlnește frecvent pe tot continentul european. Este deseori plantat în parcuri, pentru umbra generoasă a frunzișului său.

Perioada de înflorire: martie - mai.

Aspectul: Arțarul este un arbore viguros, însă rareori depășește 20 m în înălțime. El formează o coroană arcuită simetric, pe un trunchi mai degrobă scurt. Scoarța netedă, cenușie, se desprinde de trunchi sub formă unor solzi alungiți. Frunzele sunt lobate, având practic aceeași culoare și același luciu pe ambele fețe. Lobii sunt ascuțiți și puțin zimțați pe margini. În lunile de primăvară, arțarul poartă flori albe-gălbui, dispuse în inflorescențe umbeliforme. Fructele sunt prevăzute cu două aripioare îmbinate, astfel încât descriu un unghi obtuz. Între ele, în vârful acestui unghi, se găsește sămânța, o mică nucă turtită. Fructele verzi pot fi văzute încă din mai, atârând în ciorchini grei pe crengi. Mai târziu, își schimbă culoarea în maroniu și se lasă duse de vânt, rotindu-se prin aer ca niște elice. Toamna, frunzele arțarului se colorează în nuanțe strălucitoare de roșu și galben.

Istoric: Arțarul apare deja în scrierile istoricului roman Plinius Secundus (23-79 d.Hr.), dar îl aflăm menționat și în papirusuri, ca unul din cele mai importante remedii folosite în medicina Egiptului antic. În secolul XII, călugărița Hildegard von Bingen îl caracterizează drept un arbore „uscat și rece”. Ea îl recomandă pentru combaterea febrei prelungite, fie punând frunzele în baia bolnavului, fie pregătind o licoare ce se amestecă în vin. Și alți vindecători ai Evului Mediu au cunoscut foarte bine arțarul. Toți l-au prezentat ca pe un remediu cu acțiune antifebrilă.

În zilele noastre, arțarului i se acordă din nou atenție, mai ales datorită calităților sevei sale. Deși recoltarea sevei de arțar are o îndelungată tradiție, ea a fost practic uitată pentru mult timp. Astăzi, seva este foarte apreciată ca sirop, respectiv ca îndulcitor. Ea se obține la fel ca rășinile sau cauciucul, prin creșterea scoarței. E regretabil faptul că în prezent s-a renunțat aproape cu totul la utilizarea arțarului în scopuri medicale, deși până la începutul secolului XIX se preparau remedii, atât din crengile și frunzele lui, cât și din trunchi și sevă. Acum, nu se mai folosește decât siropul, ca edulcorant în diete. Extragerea sevei se face după anumite reguli. Manevrele brutale, executate de oameni nepricepuți, pot duce la uscarea copacului, dacă el pierde prea multă sevă.

Arțarul în medicina populară: Ca leac întrebuintat în medicina populară, arțarul continuă să-și păstreze o anume însemnătate. Sunt prețuite în special proprietățile sale antipiretice și dezinflamatoare. Bucățile de scoarță și frunzele proaspete se strivesc bine, se așează pe o pânză curată și se înfășoară în jurul încheieturilor umflate, ori se pun pe ochii obosiți. Și atunci când ne simțim labele picioarelor grele și înfierbântate, putem conta pe efectul răcoritor al frunzelor de arțar, introduse în șosete. Înțepăturile de insecte se pot trata, de asemenea, cu scoarță și frunze proaspete. Bolnavilor cu febră le ajută frunzele strivite, puse la tălpi.

Însemnătatea în ezoterism: Arțarul ocupă locul al șaselea în seria simbolică a celor șapte arbori cosmici. El corespunde planetei Jupiter, zilei de joi, culorii albastre, iar dintre metale, zincului. Este copacul care liniștește orice fierbințeală și spaimă. Lăsând să ardă mocnit puțin lemn de arțar pe mangal încins, el degajă un fum plăcut mirositor, ce calmează și răcorește mânia și agitația.

Fizioterapie astrologică: Arțarul se află în relație cu planeta Jupiter.

Efect stimulator: în disfuncțiile hepatice, în special în stazele biliare, ce pot influența negativ procesele metabolice.

Efect de atenuare: contra secreției prea abundente de bilă, pentru normalizarea funcțiilor ficatului și colecistului.

Remediul se practică fie prin aplicarea de cataplasme cu frunze și scoarță, fie prin consumarea siropului. La cataplasme, se pot întrebuinta atât scoarța, cât și frunzele proaspete sau uscate.

Vindecări energetice: Arțarul le este indicat mai cu seamă celor pe care un eveniment sau o împrejurare i-a zguduit și i-a înspăimântat, astfel încât ei nu mai reușesc să-și recapete liniștea și echilibrul. Modalitatea cea mai rapidă de contracarare a acestei stări neplăcute și de limpezire a sentimentelor este aceea de a se odihni și răcori zilnic câteva minute la umbra unui arțar. Terapia poate fi completată cu prepararea unui ceai din frunze proaspete.

Utilizarea în medicina veterinară: Frunzele de arțar constituie un furaj hrănitor și fortifiant, ce se poate adăuga ca supliment la hrana zilnică a animalelor.

În bucătărie: Mugurii foarte fragezi de arțar, încă nedesfăcuți, se pot folosi ca adaos în salate. Siropul obținut primăvara servește ca un îndulcitor bine tolerat, cu efect ușor laxativ. Din aceeași sevă se poate prepara și un oțet.

Utilizarea în cosmetică: Infuziile ajută la curățarea tenului, iar frunzele proaspete, strivite, au o acțiune dezinflamatoare și calmantă asupra pielii iritate.

ZÂMBRUL (Pinus cembra)

Într-una din poveștile noastre se spune că un drumeț, hoinărind dimineața prin pădure, a dat de un zâmburu pe care trăsnetul îl despicasă, dezgolindu-i rădăcina noduroasă. Omul a mângâiat-o cu luare aminte, parcă încercând să aline durerea copacului. Atunci i-a pătruns în nări o aromă puternică, ce se ridica din lemnul uscat, și îndată a auzit un glas care îi vorbea. Era al făpturii ce trăise ascunsă în acel arbore, un pitic bătrân, care va deveni însoțitorul și sfătuitorul drumețului.

Zâmburul, un conifer din familia pinului, ne însuflă perseverență și fermitate a voinței, rezistență, dar și înțelepciunea de a ceda. El ne transmite impulsuri încurajatoare, ne învață să acordăm în orice situație răgazul necesar devenirii și maturizării, să apelăm la forța elementelor naturii și să ne arătăm concilianți în împrejurările furtunoase. Ne îndeamnă la moderație și puțină odihnă, atunci când muncim peste măsură, irosindu-ne puterea nechibzuit. Pentru ca sfaturile lui înțelepte să ajungă la noi, nu e nevoie decât de liniște, răbdare, tăcere și atenție. Ființa tainică a copacului ne hrănește psihic, ne aprinde, ne înviorează și ne face să respirăm liber.

Aria de răspândire: Zâmburul este un arbore ce crește în zonele montane, la altitudini de 1500 - 2400 m. Îl întâlnim în Europa (inclusiv în Carpați), în Manciuria, Siberia și Japonia.

Aspectul: În condiții propice, zâmburul poate atinge înălțimi de până la 35 m. Crengile viguroase, depărtate de trunchi, alcătuiesc o coroană aproximativ piramidală. La arborii mai vârstnici, scoarța maroniu-roșcată plesnește, acoperindu-se cu solzi mărunți. Frunzele, în formă de ace, cresc în cinci

mănunchiuri, la vârful unor rămurele scurte, au trei muchii, sunt lucioase și de un verde-albăstrui. Florile sunt unisexuate, cele femele fiind dispuse în conuri de formă rotunjită, compactă, care la început au o culoare violet-verzuie și devin brune, pe măsură ce se maturizează.

Istoric: Informațiile referitoare la istoria zâmbrului nu sunt prea bogate. Lonicerul este descris ca o varietate de pin (care ar putea fi însă și pinul comun, *Pinus silvestris*), ale cărui ace pot fi folosite contra durerilor de dinți, afecțiunilor hepatice, tusei, ca și pentru purificarea alimentelor. Aceeași descriere o găsim și la Hieronymus Bosch, într-o lucrare din 1565.

În general, proprietățile zâmbrului sunt comparabile cu cele ale molidului (*Picea abies*), pinului (*Pinus silvestris*) și zadei.

Fitoterapie astrologică: Zâmbrul se află în relație cu Marte, Jupiter și Venus.

Efect stimulator: în afecțiunile hepatice și astenie generală.

Efect de atenuare: în bolile de plămâni și tuse.

Vindecări energetice: De regulă, acțiunea zâmbrului este mai energică decât a bradului sau molidului. El radiază o forță vitală neobișnuit de mare și, de asemenea, multă căldură. Zâmbrul nu posedă finețea bradului și a molidului, în schimb se observă la el o atitudine îndârjită, aproape războinică. El poate compensa lipsa de putere și de entuziasm, ca și pe cea de încredere în sine. Oamenii care au nevoie de ajutorul zâmbrului cedează în fața celor mai mărunte obstacole, totodată suferind din pricina lipsei lor de fermitate. Sunt în general ezitanți și deseori au extremitățile reci, din cauza unei circulații defectuoase.

În bucătărie: Crude sau prăjite, semințele zâmbrului sunt nu numai comestibile, dar și gustoase. În unele regiuni, oamenii le adună pentru a se delecta cu ele pe timpul iernii. Dar când avem asemenea intenții, e bine să cerem mai întâi voie pădurarului.

Două leacuri uitate: CAMFORUL și RICINUL

Remediile „bătrânilor”, redescoperite cu entuziasm de știință

Cu ceva timp în urmă, mi-a căzut în mână o carte rară: un manual de farmacie editat în anul 1827. O carte scrisă cu caractere chirilice, plină de rețete și sfaturi medicale pentru o sumedenie de boli. M-am hotărât să o studiez din pură curiozitate, convins fiind că rețetele de acolo erau total depășite de cercetările fitoterapiei moderne. Curiozitatea mea s-a transformat însă în uimire când am regăsit acolo remedii care fac astăzi vâlvă în Occident: folosirea gelului de aloe, a eucaliptului, a extractelor de muguri sau a... spânzului erau lucruri la ordinea zilei în marile farmacii din Iași, București sau Sibiu acum două secole. Înainte cu mult de a fi descoperite principiile active ale plantelor, înainte de a fi puse la punct procedurile microbiologiei, maeștrii farmaciilor știau să stimuleze capacitatea naturală de apărare a organismului, să prevină o sumedenie de tulburări și afecțiuni. Redescoperirea descoperirilor lor nu face decât să reconfirme virtuțile de excepție ale remediilor naturii, pe care știința pare în sfârșit hotărâtă să le exploreze și să le repună în drepturi, după ce anterior au fost abandonate pentru mirajul medicamentelor chimice „atotputernice”. Din sipetul cu leacuri vechi am ales acum două remedii-forte: camforul și ricinul, care la noi sunt pe cale de dispariție, în timp ce în Occident reprezintă o adevărată revelație.

CAMFORUL

Camforul este obținut din rășina unui copac originar din sudul Chinei, *Cinnamomum camphora*, înrudit cu arborele din care se obține scorțișoara. Arborele de camfor este un fenomen de vitalitate: ajunge la vârste de peste două mii de ani, atinge cincizeci de metri înălțime, secretă antibiotice și antimicrobiene atât de puternice încât este practic invulnerabil la boli. Firește, proprietățile sale terapeutice sunt pe măsura caracteristicilor sale biologice, fiind printre cele mai vechi și mai folosite medicamente din lume. Chinezii, la fel ca și indienii, aveau un adevărat cult pentru această rășină despre care spuneau că sporește energia tuturor celorlalte plante cu care intră în amestec, că este printre puținele remedii capabile să reînvie spiritul adormit și că stimulează circulația energiilor stagnante. Apoi, camforul împreună cu theriacul venețian (un remediu alchimic obținut din rășina de zadă) se spune că sunt singurele componente ale bitterului suedez care nu pot fi substituite de nicio altă plantă. Camforul reglează activitatea inimii și a sistemului nervos, decongestionează căile respiratorii și plămânii, scade febra, „unește” toate

componentele remediilor în care intră, făcând din acestea un tot unitar. Apoi, se mai spunea că această rășină are proprietatea de a transporta și de a difuza în tot corpul principiile vindecătoare ale celorlalte plante.

Până de curând, în mai toate farmaciile noastre se preparau remedii pe bază de camfor pentru afecțiuni din cele mai diverse, de la astm la reumatism, de la hipertensiune la gripă, remedii pe care din păcate le găsim tot mai greu, fiind împinse deoparte de avalanșa de medicamente de sinteză. Iată câteva dintre cele mai reușite remedii pe bază de camfor și câteva din aplicațiile lor.

Alcoolul camforat

Este leacul pe bază de camfor cel mai simplu și mai la îndemână pentru a fi folosit atât intern, cât și extern. Se obține prin dizolvarea cristalelor de camfor în alcool alimentar de mare puritate (96 de grade), în proporție de 1:9. Pentru a obține 100 de grame de alcool camforat, se pun într-o sticlă 10 grame de camfor și 90 de grame de alcool, după care se pune dopul și se agită bine pentru a se omogeniza. Intern, se administrează 50 de picături de camfor de 3-4 ori pe zi, iar extern se folosește sub formă de comprese sau pentru fricționări.

Unguentul cu camfor

În varianta sa casnică, se obține din untură (circa 10 linguri) și cristale de camfor (10 g). Se pune într-un vas camforul, se adaugă peste el o linguriță-două de alcool alimentar de 96 de grade, se zdrobește și se amestecă bine pentru a se dizolva, după care se adaugă osânză de porc (untura de prăjituri) și se omogenizează prin amestecare. Se păstrează la frigider și se aplică local. Cel mai bine este însă să găsiți o farmacie în care se mai prepară unguentul camforat, al cărui mod de obținere este relativ similar cu cel descris mai sus, atât doar că în loc de untură (care are numeroase inconveniente) se folosește un amestec de lanolină și vaselină.

Elixirul pentru inimă și sistemul nervos

Este o veche rețetă farmaceutică, readusă de curând la lumină în Occident și care face adevărate minuni în clinicile și sanatoriile naturiste din Germania și Franța. Se obține din camfor și tinctură de păducel. Mai întâi se prepară tinctura de păducel: se umple pe jumătate un borcan cu pulbere (obținută prin măcinarea cu râșnița electrică de cafea) de flori și frunze de păducel (*Crataegus* sp.); se completează volumul rămas cu alcool alimentar de 70 de grade; se închide ermetic borcanul și se lasă să se macereze 8 zile, după care se filtrează conținutul, iar tinctura rezultată se trage separat într-o sticlă închisă la culoare. La jumătate de litru de tinctură de păducel astfel obținută se adaugă o linguriță (aproximativ 7 grame) de camfor, care se va dizolva prin agitare. Din acest elixir se ia câte o linguriță de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

Afecțiuni în care sunt recomandate preparatele cu camfor

□ **Palpitații cardiace, hipertensiune** - Se administrează elixirul de mai sus pentru inimă și sistemul nervos, din care se ia câte o linguriță de patru ori pe zi, la orele 8, 12, 18 și 22. Se face o cură de trei luni, cu trei săptămâni de pauză, după care se reia de câte ori este nevoie. Este un remediu extraordinar mai ales pentru firile agitate, cu tendință spre irascibilitate, nervozitate sau anxietate.

□ **Tulburări de menopauză (bufeuri, transpirație, aritmie, nervozitate)** - Se ia de trei ori pe zi câte o linguriță din elixirul pe bază de camfor și păducel descris mai sus. Tratamentul durează un an și are efecte de reglare hormonală și nervoasă, extraordinare. Persoane care erau dependente de medicamentele hormonale de sinteză au reușit să le înlocuiască cu acest remediu simplu și fără efecte adverse.

□ **Sindrom premenstrual, ciclul menstrual abundent și/sau dureros** - Se ia alcool camforat începând cu o săptămână înainte de ciclul menstrual și până în ultima zi, câte o linguriță de patru ori pe zi. Camforul are efect de reglare a gonadelor, este un anafrodiziac de intensitate medie, iar cercetări de ultima oră confirmă efectele sale contraceptive, cu care era creditat în trecut de către medicina chineză.

□ **Tulburări de dinamică sexuală la bărbați** - Se recomandă, de asemenea, alcoolul camforat: câte o linguriță de patru ori pe zi, pentru combaterea ejaculării premature și a hiperexcitabilității. Contra ejaculării premature se mai folosește extern un unguent special cu camfor, care reduce excitabilitatea senzorilor tactili de la nivelul glandului.

□ **Epuizare psihică** - Se recomandă elixirul pentru inimă și sistemul nervos pe bază de camfor: 2-3 lingurițe pe zi, pe stomacul gol.

Utilizarea externă a camforului

□ **Reumatism** - se fac aplicații cu unguent de camfor de 2-3 ori pe zi, pe articulațiile dureroase.

□ **Bronșită, astm, adjuvant în pneumonie** - Se amestecă în unguentul camforat clasic câteva picături de ulei volatil de mentă (se găsește în magazinele naturiste). Se masează cu acest unguent întreaga zonă toracică (pieptul și spatele). Efectele de stimulare și ușurare a respirației, de eliberare a căilor respiratorii de secreții sunt imediate. Acest tratament este indicat și contra tusei.

□ **Mâncărimi ale pielii, indiferent de natura lor** - Se pun în alcoolul camforat câteva picături de ulei volatil de mentă. Se aplică pe piele printr-o fricționare ușoară.

□ **Dureri de cap** - Se masează ceafa și tâmpilele cu alcool camforat.

□ **Crampe musculare** - Se masează blând zona afectată cu unguent camforat.

□ **Leac băbesc** - Pe timp de iarnă, o bucățică de camfor, pusă într-o punguță și atârnată la gâtul copiilor (și adulților), îi ferește de răceli și gripe.

Atenție, nu supradozați camforul!

Intern, în doze mai mari de 4-6 g pe zi, camforul generează simptome neplăcute: hipotensiune, deranjamente digestive, dificultate în respirație. La adulți, o doză de peste 17 g produce paralizia unor centri nervoși, care duce la comă și apoi la moarte.

ULEIUL DE RICIN

Ricinul este un arbust adus din India în Europa cu milenii în urmă. Prima extracție a uleiului de ricin a avut loc, se pare, acum nu mai puțin de șase mii de ani și tot de atunci este folosit și în terapie, fiind probabil cel mai vechi medicament de semisinteză din lume. Care sunt proprietățile sale? În primul rând, deblochează tranzitul intestinal și intensifică eliminarea materiilor toxice din organism. Apoi, folosit extern, este un adevărat elixir pentru piele, păr și mucoase, având proprietăți trofice, antimicrobiene, antitumorale. Atât în farmacia, cât și în medicina populară românească, era un leac de căpătâi, având foarte multe aplicații. Iată-le pe cele mai importante dintre ele:

□ **Constipație, constipație atonă** - În cazurile ușoare se ia o lingură pe zi, dimineața. În cazurile cronice se iau 3-4 linguri pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul se face vreme de două săptămâni, urmat de una-două săptămâni de pauză, pentru a nu da dependență. Este un remediu eficient și în cazul persoanelor sedentare sau imobilizate la pat.

□ **Viermi intestinali** - Se consumă dimineața 100-200 g de semințe de dovleac, după care se iau 1-2 linguri de ulei de ricin. Tratamentul se repetă șapte zile la rând.

□ **Lipoame** - Am aflat următorul tratament de la o bătrână din satul Moeciu de Jos, județul Brașov: se unge în fiecare zi zona afectată cu ulei de ricin vreme de un sfert de oră, atât cât poate absorbi pielea. Se face tratamentul vreme de 3-4 săptămâni sau, dacă este nevoie, și mai mult. Lipoamele scad gradat, cu timpul ajungând să se resoarbă.

□ **Alunițe (nevi)** - Se ung nevii cu ulei de ricin de 2-3 ori pe zi. Tratamentul durează 2-3 luni.

□ **Negî, condiloame** - Se pun pe zona afectată comprese cu ulei de ricin, care se țin minimum o jumătate de oră în fiecare zi. Aplicațiile se fac până când formațiunile se retrag.

□ **Pete pe piele la persoanele cu probleme hepatice** - Se fricționează ușor zona cu tulburări de pigmentație, câte un sfert de oră în fiecare zi. În câteva săptămâni pielea își recapătă colorația normală.

□ **Alopecie (chelie)** - Se fac fricționări energice cu ulei de ricin în zonele unde a căzut părul. Tratamentul se face zilnic, câte un sfert de oră, vreme de minimum o lună.

□ **Prevenirea crăpării pielii și a degerăturilor** - După baie se masează corpul cu ulei de ricin din abundență, după care se lasă pielea la aer să se zvânte vreme de o jumătate de oră. Ca preparat de masaj, mai ales pentru persoanele cu pielea uscată, uleiul de ricin este neîntrecut, singurul neajuns fiind mirosul său destul de neplăcut. Pentru a rezolva acest inconvenient se adaugă la uleiul de ricin câteva picături de ulei de lămâie, care va da o aromă plăcută și înviorătoare.

PELINUL (*Artemisia absinthium*) Amăreala care vindecă

În satele de câmpie, pelinul crește pe mai toate marginile de drum. Verde-nisipiu la culoare, nu l-ai băga în seamă dacă n-ar umple lumea fierbinte a verii cu o aromă puternică, dulce-amăruie și amețitoare. Nu-i pasă de căldură și soare. Ba ai zice că arșițele usturătoare ale verii îi priesc. Crește viguros și năvalnic, în veritabile lanuri, în timp ce în jurul său plantele se usucă sub arșiță. E uimitoare vitalitatea acestei plante, ce pare să se hrănească direct din soare, fără a mai avea nevoie de apă și de pământ. De altfel, în medicina populară românească, pelinul are un loc privilegiat, fiind considerat plantă magică, de simbol solar, care alungă spiritele rele, curăță ființa umană de impurități și îi redă vigoarea și vioiciunea. Pelinul este cel mai puternic tonic amar de la noi. În industrie, planta este folosită la prepararea vinului, a vermouthului și a lichiorului de absint. Ca remediu de sănătate, tocmai principiile amare ale pelinului (uleiul eteric pe care-l conține, de culoare verde-albastră) îl fac să aibă efecte vindecătoare excepționale. Dar atenție maximă: în exces, pelinul e toxic, dă agitație, halucinații, pierderea cunoștinței, iar abuzul de băuturi de pelin duce la tulburări psihice, pierderea memoriei, greață.

Unde găsim și cum culegem pelinul

Este o plantă înălțuță, cu o tulpină care poate ajunge la peste un metru înălțime. Are frunzele verzi-argintii, cu un peduncul lung, flori gălbui, iar în vârf, face niște bobite (fructe) mici, de asemenea albicioase. Se aseamănă foarte bine cu o surată de-a sa, pelinița (*Artemisia vulgaris*), cele două deosebindu-se în principal prin culoarea tulpinii: cea a pelinului are niște peri foarte fini albicioși, în timp ce tulpina peliniței este brun-roșatică. De la pelin se culege prin tăiere vârful tulpinii, pe la sfârșitul lui iulie - începutul lui august. După recoltare planta se folosește proaspătă, pentru aplicații externe, pentru prepararea vinurilor și a unor siropuri terapeutice, ori se usucă în strat subțire la umbră, după care se depozitează în locuri întunecoase și uscate. Termenul său de valabilitate este de 2 ani.

Câteva rețete pe bază de pelin

Pulbere

Se obține prin măcinare cât mai fină cu râșnița electrică de cafea. Depozitarea pulberii de pelin se face în borcane de sticlă închise ermetic, în locuri întunecoase și reci, pe o perioadă de maximum 2 săptămâni (deoarece uleiurile sale volatile se evaporă foarte rapid). De regulă, se administrează de 3-4 ori pe zi câte un sfert - o jumătate de linguriță rasă, pe stomacul gol.

Tinctură

Se pun într-un borcan cu filet cincisprezece linguri de pulbere de pelin, peste care se adaugă două pahare (400 ml) de alcool alimentar de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic și se lasă să se macereze vreme de două săptămâni, după care se filtrează, iar tinctura rezultată se pune în sticlute mici, închise la culoare. Se administrează din acest remediu, de patru ori pe zi, câte 50 de picături diluate în puțină apă.

Vin de pelin

Într-un litru de vin natural alb se pun zece tulpini proaspete de pelin, zdrobite în prealabil, și se lasă să macereze vreme de trei săptămâni, după care se strecoară. Se iau 1-3 linguri din acest vin, înainte sau după masă, pentru stimularea activității tubului digestiv, combaterea balonării și a indigestiei.

Sirop de pelin

Era foarte mult folosit de către călugării benedictini, care îl considerau un panaceu pentru digestie și eliminare. Iată rețeta sa de preparare: un borcan de 400 ml se umple pe sfert cu frunze fin tăiate de pelin proaspăt, iar restul de trei sferturi se completează cu miere. Se pune un capac și se lasă vreme de o lună la macerat. Va rezulta un sirop vâscos, amărui și aromat, cu efecte tonice digestive, carminative (reduce balonarea), laxative.

Infuzie combinată

Se pun 3-4 linguri de pelin mărunțit la macerat în jumătate de litru de apă, vreme de 8-10 ore, după care se filtrează. Preparatul rezultat se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe în încă jumătate de litru de apă, vreme de cinci minute, după care se lasă să se răcească și se filtrează. În final se

amestecă cele două extracte, obținându-se aproximativ un litru de preparat, care se folosește extern, sub formă de comprese, spălături, clisme și băi.

Plasture cu pelin

Se amestecă 2 linguri de pelin mărunțit cu miezul proaspăt de la 4 felii de pâine și cu vin sau oțet, până când se formează un fel de aluat. Acest aluat se aplică pe zona afectată, după care se acoperă cu o bucată de nailon și se lasă vreme de patru ore. Această aplicație se folosește contra luxațiilor, reumatismului și a nevralgiei.

PELINUL CA MEDICAMENT

TRATAMENTE INTERNE

□ Digestie dificilă, gastrită hipo-acidă, senzație de greață sau deranjamente stomacale frecvente

Nici o altă plantă nu se poate compara cu pelinul, atunci când este vorba de stimularea activității stomacului și a digestiei. Preotul german Sebastien Kneipp spunea despre pelin că este cel mai bun purificator și întăritor al sistemului digestiv, fiind eficient chiar și la persoanele foarte în vârstă sau care suferă de afecțiuni cronice. Se administrează, cu 5-10 minute înainte de masă, câte cincizeci de picături de tinctură de pelin, diluate într-un sfert de pahar de apă. Se fac cure de 3 săptămâni, cu zece zile de pauză, după care se poate relua tratamentul.

□ **Hepatită, ciroză** - pulberea de pelin este un extraordinar tonic și protector al ficatului. Se administrează câte un sfert - o jumătate de linguriță de 3 ori pe zi, în cure de două săptămâni, cu o săptămână de pauză. Cercetări de ultimă oră făcute în China au arătat că pulberea de pelin este eficientă chiar și în cazurile persoanelor care au ficatul grav afectat după otrăviri sau după consumul îndelungat al unor substanțe toxice, cum ar fi alcoolul.

□ **Indigestie, balonare** - se iau înainte de masă 2-3 linguri de vin de pelin sau o jumătate de linguriță de tinctură. Este un tratament care activează puternic secreția de sucuri digestive și peristaltismul (mișcarea) tubului digestiv, normalizând digestia și împiedicând apariția balonării și a altor tulburări digestive. Este un tratament foarte eficient și contra dispepsiei, dischineziei biliare, colecistitei și pentru profilaxia litiazei biliare.

□ **Giardia, viermi intestinali** - cel mai eficient remediu din flora noastră în această categorie de afecțiuni este pelinul, care pe lângă faptul că secretă substanțe extrem de toxice pentru viermi și alți paraziți intestinali, are și o puternică acțiune de activare a peristaltismului tubului digestiv, ceea ce îl face să acționeze în profunzime. Se administrează câte 4 lingurițe de tinctură, în cure de 14 zile, cu 10 zile de pauză. Poate fi administrat singur sau în combinație cu medicamente de sinteză, a căror acțiune o potențează foarte mult.

□ **Lipsa poftei de mâncare la copii** - se administrează sirop de pelin, câte o linguriță, cu 15 minute înaintea meselor principale. Este recomandat să nu se folosească în cure mai lungi de 21 de zile, cu 14 zile de pauză. Acest remediu este foarte eficient, atât pentru copii, cât și pentru adulți, și în tratarea constipației atone și a atoniei gastro-intestinale. De asemenea, are efecte benefice în tratarea bronșitei, a astmului și a pneumoniei.

□ **Intoxicații alimentare, otrăviri** - după acordarea ajutorului de urgență și stabilizarea pacientului, pentru revigorarea organismului și îndepărtarea cât mai rapidă a sechelelor, se face o cură de 2 săptămâni cu pulbere de pelin, din care se iau câte două lingurițe pe zi. Pelinul este depurativ, stimulează și tonificază ficatul, stimulează eliminarea toxinelor rămase în organism.

□ **Retard mental la copii, incapacitate de concentrare și de memorare** - în urmă cu șase ani am văzut un caz cu adevărat uimitor. O mamă care avea un copil de 14 ani cu probleme grave de memorare și de concentrare l-a tratat vreme de 3 săptămâni cu o combinație de tinctură de pelin și de chimen în proporții egale. În fiecare zi, îi administra câte 4 lingurițe din acest amestec de tincturi, la orele 8, 12, 16, 22. După trecerea celor 3 săptămâni de tratament, performanțele intelectuale ale micului pacient s-au ameliorat nesperat de mult: de unde nu putea fi atent la teme sau la explicații, nici câteva minute, ajunsese să poată rămâne concentrat și un sfert de oră sau mai mult; capacitatea de memorare, de asemenea, i s-a îmbunătățit considerabil, inclusiv cea de lungă durată. Însă faptul cel mai neobișnuit a fost că acest copil,

care avea o disfuncție a glandelor lacrimare ce împiedica lăcrimarea și producea probleme oculare grave, a plâns - ceea ce nu i se întâmplase niciodată în viață. Medicii, care considerau practic incurabile toate aceste probleme ale micului pacient, nu au putut explica altfel această reabilitare spectaculoasă, decât prin acțiunea acestor două plante, care au avut efecte cu adevărat miraculoase.

□ **Dureri de cap, vomismente, migrene** - se tratează prin administrarea de tinctură de pelin, din care se iau câte 50 de picături de 4-6 ori pe zi. Pelinul ajută la normalizarea circulației cerebrale, combate voma, înlătură tulburările digestive și în special biliare, care adesea sunt asociate și stau la baza migrenelor.

TRATAMENTE EXTERNE

□ **Limbrici și oxiuri** - se face în fiecare dimineață clismă cu infuzie combinată de pelin, vreme de 7 zile. Pelinul este unul din cele mai puternice vermifuge din flora noastră, folosit atât intern, cât și extern.

□ **Anexită, metroanexită și complicațiile lor** - se fac băi de șezut fierbinți, cu infuzie combinată de pelin. Această procedură are un puternic efect antiinflamator și antiinfecțios, acționând totodată ca un puternic stimulent al activității ovarelor. În trecut, femeile care aveau anexită corelată cu amenoree (absența ciclului menstrual) făceau asemenea băi fierbinți cu pelin și luau intern peliniță (surata pelinului despre care am vorbit la începutul acestui articol), ceea ce le redeclanșa numaidecât menstruația.

□ **Contra reumatismului și paraliziei** - se fac băi cu infuzie combinată de pelin (5 litri la o cadă de apă), de două ori pe săptămână. Extern, pelinul acționează ca tonic nervos, ameliorând local circulația impulsurilor nervoase. În tratamentul reumatismului, suplimentar se pun plasturi cu pelin pe locurile afectate, remediu indicat și în tratarea luxațiilor și a entorselor.

□ **Candidoză vaginală, adjuvant în infecția cu trichomonas** - se fac, cu ajutorul irigatorului, spălături vaginale zilnice cu infuzie combinată de pelin, în tratamente de câte 7 zile, urmate de 7 zile de pauză (pentru refacerea florei normale la acest nivel). Pelinul este un puternic antiinfecțios și antiinflamator, reduce secrețiile anormale, calmează senzația de mâncărime sau usturime.

Două indicații de medicină magică:

□ **Contra îmbolnăvirilor la copii** - se pune o cunună cu frunze de pelin la capul patului în care dorm copiii. În unele sate, există obiceiul să se treacă, în nopțile cu lună nouă, pruncii printr-un cerc făcut din tulpini proaspete de pelin. Se crede că această plantă ferește copiii de epilepsie, de friguri, de felurite boli de plămâni, precum și de posesiunile demonice.

□ **Pentru purificarea locuinței** - se mătură vreme de șapte săptămâni, în fiecare sâmbătă, dimineața, cu o mătură simbolică din frunze de pelin, fiecare colț al casei. Astfel, se spunea, erau alungate spiritele rele, erau curățate semintele vrajbei și ale certei din casă, lăsând ocupanții să trăiască în pace și armonie. Frunzele de pelin puse sub perne și prin așternuturi alungau, de asemenea, duhurile necurate, și mai aveau și o altă utilitate de ordin practic: îndepărtau insectele, care nu suportă aroma acestei plante.

Precauții la tratamentul intern cu pelin

O anumită substanță din compoziția pelinului dă dependență pacienților, care îl folosesc vreme de mai mult de o lună. În plus, atunci când este supradozat (se iau peste opt grame pe zi), pelinul produce reacții adverse, traduse prin tremurături ale membrelor, convulsii și halucinații. Din aceste motive, tratamentele cu pelin nu vor fi mai lungi de două, maximum trei săptămâni, urmate de 10-14 zile de pauză. De asemenea, nu se vor lua mai mult de șase grame pe zi din această plantă.

Contraindicații ferme

Pelinul este contraindicat femeilor însărcinate sau care alăptează și bolnavilor foarte slăbiți.

CIMBRUL

Plantă medicinală străveche, se spune că protejează și conferă invulnerabilitate față de boli. Exact ce ne trebuie, acum, când toamna se pregătește de ploi și frig

Cine nu-i cunoaște aroma, care la vremea toamnei și a conservelor se răspândește peste bucătării și cămări? Imposibil de confundat, mireasma lui iute și piperată e legată în amintire, mai ales de bunicile stăpânind peste puținile cu varză și borcane de murături. Dar la fel ca toate ierburile bune de hrană,

cimbrul este totodată și una din cele mai puternice plante medicinale, despre care egiptenii spuneau că dăruiește invulnerabilitate față de boli. Și pentru că afară e iarăși toamnă și mirosul lui se răspândește peste pământ, este timpul să vorbim despre minunile ascunse în florile și în frunzele lui.

Cele două specii de cimbru

Sub aceeași denumire se ascund, de fapt, două plante diferite, înrudite prin miros și prin proprietățile lor terapeutice, dar foarte clar delimitate din punct de vedere botanic: cimbrul de cultură (*Thymus vulgaris*), cu un miros înțepător și mai aspru, care îl face să fie folosit doar ca remediu de sănătate, și cimbrul de grădină (*Satureja hortensis*), cu o aromă mai blândă și foarte plăcută, care îl face foarte apreciat, deopotrivă în bucătăria și în medicina populară românească.

Cimbrul de cultură

Este o plantă originară din Grecia, de nici patruzeci de centimetri înălțime, cu flori mici, de culoare roz-pal, care apar de la mijlocul verii și până toamna târziu. Se folosesc tulpinile înflorite, care se recoltează acum, în octombrie, și se pun la uscat pentru a fi folosite tot timpul iernii. Cimbrul de cultură este un adevărat antibiotic natural, care nu numai că distruge majoritatea bacteriilor și microorganismelor dăunătoare, dar întărește și capacitatea organismului de a se autoapăra, făcându-l mai puternic. Este un remediu ideal pentru sezonul rece, în care tocmai intrăm, fiind - așa cum vom vedea - o adevărată pavăză împotriva tuturor bolilor și neplăcerilor pe care sfârșitul de toamnă și apoi iarna le vor aduce.

Aplicații terapeutice interne ale cimbrului de cultură

□ **Bronșită acută și cronică, tuse convulsivă** - ca remediu de urgență se administrează câteva înghițituri de infuzie fierbinte, cu efecte bronhodilatatoare, expectorante și calmante rapide. Pentru un tratament de lungă durată se recomandă pulberea, din care se ia de trei ori pe zi câte o linguriță rasă. Tratamentul durează 4 săptămâni. Suplimentar se fac băi fierbinți cu infuzie de cimbru, care au efecte puternice de întărire a imunității.

□ **Astm, pneumonie, infecții respiratorii recidivante** - se administrează uleiul volatil, câte 2 picături de 3 ori pe zi, în cure de 10-20 de zile. Este un antibiotic și bronhodilatator redutabil. Administrat în același fel, este și un extraordinar adjuvant în tratamentul tuberculozei.

□ **Colită de fermentație și de putrefacție** - se ia o linguriță rasă de pulbere de cimbru de cultură de patru ori pe zi. Tratamentul durează între 10 și 21 de zile, putând fi reluat de câte ori este nevoie.

□ **Infecții renale și urinare** - cimbrul de cultură se poate lua la întrecere în această categorie de afecțiuni cu cele mai puternice antibiotice. Se folosește uleiul volatil, din care se iau 2-3 picături, în miere, de trei ori pe zi. Pentru tratarea bolilor renale cronice se folosește extractul alcoolic de cimbru de cultură, din care se administrează de patru ori pe zi câte o linguriță diluată în jumătate de pahar de apă, în cure de 60-90 de zile. Acest extract alcoolic nu numai că distruge microorganismele care afectează rinichii și vezica, ci și stimulează activitatea renală.

□ **Viermi intestinali, infecții cu Giardia lamblia** - o combinație imbatabilă în tratarea acestei categorii de boli este cea dintre cimbrul de cultură și pelin. Pulberea celor două plante se amestecă în părți egale și se pune apoi într-un borcan care se închide ermetic. Se administrează câte o linguriță din acest amestec, pe stomacul gol, de patru ori pe zi. Tratamentul se face vreme de trei săptămâni, iar dacă mai este necesar, se poate relua după 10-12 zile de pauză.

Aplicații externe

□ **Răni, ulcere pe piele** - se fac spălături cu extract alcoolic de cimbru. Acest extract are un efect antiinfecțios foarte puternic și este, de asemenea, un cicatrizant destul de bun.

□ **Circulație periferică deficitară** - se fac băi fierbinți cu infuzie de cimbru (5 litri la o cadă cu apă). Aceste băi făcute săptămânal activează puternic circulația, măresc căldura organismului și întăresc sistemul imunitar.

□ **Reumatism** - se pun cataplasme fierbinți cu cimbru pe locul afectat. Are efecte calmante și antialgice.

Efectele psihologice ale cimbrului de cultură

În Grecia antică, cimbrul era un ingredient indispensabil în alimentația tinerilor războinici, cărora - se spunea - le amplifică încrederea în sine și curajul. Medicii greci, și apoi cei ai Evului Mediu, foloseau cimbrul pentru pacienții slăbiți fizic și psihic, pentru efectele sale tonice și revigorante. În medicina macrobiotică se recomandă consumul de cimbru pentru amplificarea capacității de control al emoțiilor și întărirea imunității la stresul psihic.

Precauții și contraindicații

Supradozat, cimbrul de cultură, și mai ales uleiul volatil extras din el, dă reacții adverse extrem de puternice: convulsii, vărsături, dureri abdominale puternice, delir.

În general, cimbrul de cultură este contraindicat în cazurile de colon iritabil, ulcer gastric și gastrită hiper-acidă.

Cimbrul de grădină

Îl cunoaștem foarte bine din piață: are frunzele de un verde închis, înguste și foarte aromate, florile sunt albe și grupate câte 3-4. Înflorește la sfârșit de septembrie - început de octombrie, și tot acum se culege cu tot cu tulpină și se pune în mănunchiuri la uscat. Cimbrul de grădină a fost adus la noi cu mai bine de două mii de ani în urmă, din Imperiul Roman, unde era la mare cinste. În medicina populară românească este un adevărat panaceu pentru digestie și pentru metabolism.

Aplicații terapeutice interne ale cimbrului de grădină

□ **Indigestie și tulburări digestive pe fond de stres, gastrită hipo-acidă** - se pune în mâncărurile mai grele cimbru din belșug. În plus, înainte de masă cu 5-10 minute se ia un vârf de cuțit de pulbere de cimbru de grădină, pe stomacul gol.

□ **Balonare, dispepsie** - pentru efecte rapide se consumă infuzie fierbinte de cimbru - o jumătate de pahar. Persoanelor care se confruntă frecvent cu această problemă le este recomandată o cură de o lună cu pulbere de cimbru de grădină: o jumătate de linguriță de patru ori pe zi.

□ **Dischinezie biliară** - se fac tratamente succesive de 3 săptămâni, cu o săptămână de pauză, timp în care se administrează o combinație în proporții egale de pulbere de cimbru de grădină și de anghinare (Cinară scolymus). Doza este de 1 linguriță rasă, care se administrează de trei ori pe zi, cu un sfert de oră înaintea meselor principale.

□ **Atonie gastro-intestinală** - se consumă zilnic 1-2 căni de macerat la rece de cimbru de grădină. Suplimentar se administrează plante amare (anghinare, pelin, țintaură) pentru activarea mai puternică a digestiei și a funcției de eliminare. De altfel, în medicina populară combinația dintre cimbrul de grădină și plantele amare este imbatabilă în tratarea bolilor digestive.

□ **Amenoree, frigiditate** - se face un tratament de două luni, în care se administrează extract alcoolic de cimbru de grădină, câte 4 lingurițe pe zi. Cimbrul de grădină are efecte emenagoge (declanșează ciclul menstrual) și este un afrodisiac de intensitate medie.

□ **Crampe stomacale, contracții și dureri abdominale pe fond nervos** - ca remediu de prim ajutor, se bea cu înghițituri mici o cană cu infuzie fierbinte de cimbru de grădină. Pentru tratament de lungă durată, se consumă zilnic câte o jumătate de litru de macerat la rece de cimbru de grădină.

Aplicații externe

□ **Nevralgii** - se pun pe locurile afectate comprese fierbinți cu infuzie concentrată (3 lingurițe la jumătate de cană de apă) de cimbru de grădină.

□ **Răni** - se fac spălări cu infuzie concentrată (3 lingurițe la o cană de apă) de cimbru. Are efecte antiinfecțioase și cicatrizante ușoare.

□ **Crampe musculare (cârcei)** - se fac băi locale cu infuzie cât mai caldă de cimbru de grădină. Aplicația durează 15-20 de minute și are efecte relaxante și decongestionante.

Precauții și contraindicații

Bolnavii de ulcer gastric și de gastrită hiperacidă vor folosi în doze mici această plantă, întrerupând imediat tratamentul dacă apar semne ale agravării bolii.

Preparate din cimbru (de cultură și de grădină)

Pulbere

Se obține prin măcinare cât mai fină cu râșnița electrică de cafea. Depozitarea pulberii de cimbru se face în borcane de sticlă închise ermetic, în locuri întunecoase și reci, pe o perioadă de maximum 2 săptămâni (deoarece uleiurile sale volatile se evaporă foarte rapid). De regulă se administrează de 3-4 ori pe zi câte un sfert - o jumătate de linguriță rasă, pe stomacul gol.

Ulei volatil

Se obține doar prin procedee industriale, în magazinele și farmaciile naturiste fiind disponibil gata preparat uleiul volatil de cimbru de cultură. Se administrează de regulă câte 3 picături de ulei de cimbru dizolvate într-o linguriță de miere, de 2 ori pe zi, în cure de 5-10 zile. La copiii între 8 și 10 ani doza se înjumătățește, iar la cei între 5 și 8 ani se administrează o singură picătură, de două ori pe zi.

Extract alcoolic

Se pun într-un borcan cu filec cincisprezece linguri de pulbere de cimbru, peste care se adaugă două pahare (400 ml) de alcool alimentar de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic și se lasă să macereze vreme de două săptămâni, după care se filtrează, iar tinctura rezultată se pune în sticlute mici, închise la culoare. Se administrează din acest remediu câte 50 de picături diluate în puțină apă, de patru ori pe zi.

Macerat la rece

Se pune seara într-un pahar (200 ml) de apă o linguriță rasă de cimbru și se lasă să macereze până dimineața, când se filtrează. Se administrează zilnic 2-3 pahare din aceste preparat.

Infuzie fierbinte

Se folosește foarte rar, cele mai puternice proprietăți avându-le pulberea și uleiul volatil. Se prepară prin opărirea unei lingurițe de pulbere de cimbru cu o cană de apă, după care amestecul se lasă acoperit să infuzeze vreme de 10-15 minute și apoi se filtrează. De regulă, se administrează cât mai caldă posibil.

GUTUILE și PERELE

Sub razele aurii ale soarelui de toamnă se coc ultimele fructe ale anului. Pere dulci parfumate, mere roșii și pline de sevă, struguri translucizi cu gust tămâios, gutui dulci-amărui de culoarea aurului. Natura nu obosește să-și împlinească minunile. Iar când ele sunt și minuni de ordin terapeutic, e cazul să le cercetăm cu mai multă atenție

GUTUI

Primele mărturii despre cultivarea acestor fructe galbene, cu un gust neobișnuit, dulce-astringent, și cu un parfum amărui inconfundabil, datează de acum 4000 de ani. Atunci s-au cultivat - se pare - pentru prima oară, în înșoritele insule ale arhipelagului grecesc. Din Grecia antică gutuile s-au răspândit apoi în întreaga Europă și în Asia, ajungând să fie considerate adevărate ingrediente magice. Romanii le numeau „mere de aur” și le foloseau pentru a se feri de deochi („ochiul rău”) și de farmece. Îndrăgostiții celebrau ritualuri erotice, mâncând un fruct de gutui, pentru a-și rămâne fideli pentru eternitate. Copiii debili sau bolnăvicioși erau îmbăiați în decoct de gutui pentru a deveni puternici și invulnerabili la boli. Grecii considerau gutuile fructele iubirii și ale fericirii și le aduceau drept ofrandă Afroditei, zeița frumuseții și a dragostei. În timpurile noastre, cercetările au pus în evidență proprietăți, dacă nu magice, cel puțin extraordinare, ale acestor fructe în alt domeniu: cel al medicinei. Gutuile conțin substanțe care stimulează ficatul și pancreasul, încetinesc procesele de îmbătrânire și combat incredibil de eficient teribilul cancer. Vă oferim în continuare un mic ghid de folosire a acestor fructe, încă foarte puțin cunoscute și apreciate ca valoare terapeutică:

□ **Insuficiență pancreatică, pancreatită.** Sucul proaspăt de gutui face adevărate minuni în vindecarea acestor afecțiuni, altfel foarte dificil de tratat prin metode clasice. Se bea de trei ori pe zi câte o jumătate de pahar de suc de gutui, diluat cu jumătate de pahar de suc de mere, în cure de minimum trei săptămâni. Sucul de gutui are efecte stimulente ale activității pancreasului și antiinflamatoare, fiind un excelent adjuvant al medicației clasice în aceste boli.

□ **Hepatită, insuficiență hepatică** - se face o cură cât mai lungă (ideal ar fi de o lună și jumătate) de nectar proaspăt de gutui, din care se bea câte un litru - un litru și jumătate pe zi. Substanțele conținute de aceste fructe stimulează activitatea hepatică, măresc gradat pofta de mâncare, au efecte imunostimulente. Cercetări recente efectuate în Japonia au pus în evidență existența în coaja gutuilor a unor substanțe antivirale, care se pare că inhibă dezvoltarea microorganismelor ce declanșează hepatita de tip A, B și C.

□ **Boală canceroasă** - consumul ca atare de gutui, precum și al nectarului (care trebuie să includă și coaja) obținut din aceste fructe are efecte excepționale în tratarea acestei teribile maladii. În anul 2004, cercetătorul nipon Kanematsu Sugiura a demonstrat științific faptul că anumite substanțe conținute de gutui (în special vitamina B17) ajută la distrugerea celulelor maligne, fără a le afecta pe cele normale.

□ **Enterită, enterocolită**. Un litru - un litru și jumătate de decoct de gutui băut zilnic elimină sau ameliorează simțitor aceste afecțiuni. Gutuile rase și amestecate cu miere, câte jumătate de kilogram pe zi, combat foarte eficient colita de fermentație. În Anglia, decoctul de gutui este folosit chiar contra hemoragiilor intestinale.

□ **Colon iritabil, ptozarea intestinelor**. Sucul de gutui, din care se consumă câte o jumătate de litru pe zi (eventual în combinație cu suc de mere), are efecte tonice remarcabile la nivelul intestinelor. De asemenea, rase și consumate cu miere, gutuile au efecte antiinflamatoare, fiind un remediu surprinzător de eficient pentru persoanele care au colonul iritabil.

□ **Senzație de greață și greutate în stomac dimineța**. Se consumă dimineța, pe stomacul gol, un sfert sau o jumătate de gutuie, neîndulcită. Are un gust destul de neplăcut, însă este neîntrecut ca remediu antivomitiv și ca stimulent al digestiei.

□ **Hemoroizi**. Se consumă dimineța și seara câte o gutuie cu tot cu coajă, rasă și amestecată cu miere. Are efecte ușor laxative, astringente (oprește sângerările) și antiinflamatoare. Extern, se folosește o soluție obținută din semințele acestui fruct: sâmburii a două gutui se strivesc și se pun la macerat într-un sfert de pahar de apă, de seara și până dimineța, când soluția se filtrează. Cu preparatul obținut se fac comprese care se pun pe zona afectată. Dacă este posibil, se pot face și clisme, cu o pară de cauciuc.

PERE

Sunt printre primele fructe cultivate pe pământ. Mai întâi, perii au crescut spontan la poalele munților Himalaya, în urmă cu 6000 de ani. Apoi au fost cultivați și a început răspândirea lor gradată în Asia și pe continentul european, având un loc privilegiat în grădinile regale din întreaga lume. Se spunea despre pere că aduc în sufletul ființei umane blândețea și iertarea, fiind recomandate în alimentația persoanelor cu porniri colerice, care se enervează foarte ușor. Plinius considera că perele sunt fructele speranței, care readuc optimismul și favorizează pornirile generoase.

Despre valoarea terapeutică a acestor fructe nu s-a știut multă vreme mai nimic. Studii recente au arătat, însă, că perele se disting prin câteva calități vindecătoare, rar întâlnite la alte alimente, fiind excepționale în tratarea afecțiunilor renale și urinare, a bolilor cardio-vasculare, precum și în intoxicații și în bolile care apar pe fondul deficiențelor imunitare.

□ **Colita de putrefacție** este eliminată într-o săptămână cu următorul tratament: înaintea fiecăreia dintre cele trei mese principale se consumă câte o jumătate de kilogram de pere proaspete. Regimul alimentar în această perioadă și 2 luni după tratament va fi exclusiv lacto-vegetarian, fără nici un fel de carne, fără ouă, fără majoritatea lactatelor (se pot consuma doar unt, smântână de fermentație și iaurt).

□ **Anemia** (inclusiv cea care apare la copii). Se consumă zilnic minimum un kilogram de pere, ca atare sau sub formă de nectar. Perele, pe lângă faptul că sunt destul de bogate în fier, stimulează hematopoeza, adică procesul de formare a globulelor roșii.

□ **Infecții asociate cu febră, deficiențe imunitare**. Se face o cură de 1-2 săptămâni cu nectar de pere, din care se consumă minimum un litru pe zi. Aceste fructe favorizează producția de celule cu rol imunitar, ameliorează stările febrile, hrănesc organismul, ajutându-l să lupte cu boala.

□ **Hipertensiune, aritmie cardiacă, boli cardio-vasculare în general**. Studii recente au arătat că un consum ridicat de polifenoli (substanțe organice prezente mai ales în fructe) din surse naturale este în

strânsă legătură cu un risc mult mai scăzut de apariție a bolilor cardio-vasculare. Perele și piersicile sunt cele mai bogate în aceste substanțe naturale, mai ales când nu sunt tratate cu pesticide. Mai ales persoanele cu predispoziție spre această categorie de afecțiuni, sau la care bolile cardio-vasculare sunt deja instalate, ar trebui să consume în timpul toamnei mari cantități din aceste fructe, în special pere, netratate chimic.

□ **Litiază renală** (mai ales cu urați). Se consumă zilnic, vreme de 2-3 săptămâni, câte 1-2 litri de suc de pere. Acest remediu nu numai că dizolvă și mărunțește pietrele, ci și favorizează eliminarea lor promptă, prin mărirea diurezei. De altfel, perele sunt un excelent stimulent al activității rinichilor, fiind folosite și în scop profilactic, împotriva litiazelor de orice fel.

Rețete de frumusețe cu gutui

Ridurile sunt foarte eficient combătute de cojile unei gutui fierte într-o jumătate de cană de lapte. Soluția obținută se pune caldă, sub formă de compresă, pe obraji, unde se ține 20-30 de minute. Tratamentul se repetă zilnic, vreme de 3-4 săptămâni.

Ten gras. Se fac loționări ale obrazilor, nasului, bărbiei și ale frunții cu suc proaspăt de gutui. După aplicarea preparatului, se rămâne așa vreme de 30 de minute, după care pielea se spală cu apă caldă.

Prepararea fructelor în scop terapeutic

□ **Fructele uscate.** Se obțin prin tăierea în felii, cu o grosime de 1 cm, a fructului bine spălat în prealabil și nedecojit. Feliile se pun pe o ață care se plasează în preajma unei surse puternice de căldură (sobă de teracotă, calorifer). După 2-3 zile de uscarea, feliile de fruct se pun în cuptor, care se dă la foc mic și se lasă cu ușița întredeschisă, așa încât fructele să se usuce rapid, dar fără să se ardă. Când feliile de pere sau de gutui sunt tari și aspre la pipăit, pierzându-și în mare măsură elasticitatea, procesul de uscarea s-a încheiat, iar produsul obținut se depozitează în pungi de plastic bine închise.

□ **Decoct de fructe uscate.** Aproximativ 40 de grame de fruct uscat se fierb vreme de 10 minute, după care se lasă să se răcească și se filtrează. Preparatul astfel obținut se consumă de regulă îndulcit cu miere, fiind un excelent astringent și antiinfecțios digestiv. Același decoct poate fi obținut din jumătate de kilogram de gutui sau de pere proaspete, date în prealabil prin răzătoare. Decoctul de gutui este cel mai cunoscut și folosit. Denumirea sa în limbaj de specialitate este de „Decoctum Cydoniae”, fiind un preparat oficial înregistrat în farmacopeea britanică, belgiană, franceză, și recomandat a se consuma în cantități mari contra: dizenteriei, diareei, gonoreei, stărilor de iritare ale mucoaselor, durerilor de gât.

□ **Fructe proaspete.** Se consumă bine spălate și, important, fără a li se îndepărta coaja (care este foarte bogată în vitamine și minerale). Întrucât gustul gutuiilor nu este întotdeauna agreeat, ele se consumă rase și amestecate cu miere (eventual amestecate și cu mere și cu coajă de lămâie rasă).

□ **Suc.** Se obține din fructele proaspete, cu storcătorul electric centrifugal. Se consumă la câteva minute după preparare, când potențialul său terapeutic este maxim. La frigider se poate păstra într-o sticlă foarte bine închisă, vreme de cel mult 6 ore.

□ **Nectar.** Se obține în blender (mixer electric), în care se pun un litru de apă, 3-4 pere de mărime medie sau 2 gutui nedecoijte și 2 linguri de miere. Toate ingredientele se mixează vreme de 5 minute, după care se pune preparatul obținut într-o sticlă cu dop, care se păstrează la frigider. Se consumă nectarul pe parcursul unei zile.

Noutăți despre PĂTRUNJEL

Îl știm atât de bine ca aliment, încât ideea că ar putea fi și medicament ni se pare mai mult o figură de stil. Ba fiert în supe, ba tocat în salate, s-a banalizat prea tare, ca să-l mai poți privi cu respect. Și totuși, va trebui să reconsiderăm pătrunjelul, acordându-i importanța pe care o merită. Puține medicamente din lume se pot compara ca eficiență cu această legumă, care, corect preparată și administrată, are o acțiune terapeutică extrem de intensă. Atât de intensă, încât laboratoarele unor universități și firme farmaceutice prestigioase din lume l-au luat în studiu pentru a-i afla tainele. Iar ceea ce s-a descoperit despre el merită

toată atenția. De aceea, îl vom scoate din supă și-l vom pune acolo unde-i e locul: între miracolele naturii, care cresc până și în grădina cu zarzavat.

Ce folosim de la pătrunjel

Totul! Rădăcina este un excelent remineralizant, stimulent al rinichilor, drenor al ficatului și antiviral. Frunzele și tulpinile neutralizează și ajută la eliminarea toxinelor din organism, îmbroscătează respirația, dizolvă și ajută la eliminarea pietrelor la rinichi și la ficat. Fructele (semințele) de pătrunjel sunt un puternic tonic digestiv, stimulează puternic glandele sexuale și au efecte afrodisiace uimitor de puternice, combat alcoolismul. Iată, în continuare, câteva preparate din pătrunjel.

Suc de frunze

Pentru a obține suc de pătrunjel verde se mixează o mână de frunze proaspete, la care s-au adăugat patru linguri de apă, după care se lasă jumătate de oră la macerat, apoi se filtrează. Licoarea obținută este bine să se consume imediat sau să fie păstrată la frigider, dar nu mai mult de 4 ore. Sucul proaspăt obținut din frunze de pătrunjel este un puternic medicament, care de obicei nu se administrează singur, ci diluat în puțin suc de rădăcină de morcov. De regulă, se iau de 4 ori pe zi, câte 4-6 linguri de suc de frunze de pătrunjel, diluate în câte un sfert de pahar de suc de morcov.

Suc de rădăcină

În funcție de mijloacele avute la dispoziție, se poate prepara în două moduri:

Varianta I - cu storcătorul centrifugal: Este cea mai simplă metodă și presupune să avem un storcător de fructe centrifugal (cum se găsesc în comerț). Rădăcinile de pătrunjel se spală bine, eventual frecându-le cu o perie aspră, dar fără a le răzui cu cuțitul, întrucât astfel s-ar pierde anumite vitamine și enzime prețioase conținute de coaja subțire de la suprafață. După spălare, se taie bucăți, apoi se pun în centrifugă (nu se țin înainte în apă sau la frigider). Sucul care rezultă se consumă imediat sau se pune într-o sticlă cu dop și se lasă la răcoare. Se bea în maximum 30 de minute de la preparare, diluat în proporția de 1:3 în suc de morcov.

Varianta II - prin tocare urmată de filtrare manuală: Rădăcinile de pătrunjel se spală și se taie mărunt, după care se trec prin mașina manuală de tocat carne. Pasta astfel obținută se filtrează printr-un tifon pus în două, așa încât sucul obținut în final să fie cât mai limpede. Sucul se pune deoparte, iar reziduul rezultat se folosește în scopuri culinare sau se aruncă. Administrarea se face, de asemenea, la scurtă vreme (maximum 30 de minute) după obținerea sucului.

Pulbere

Se obține din semințe de pătrunjel, prin măcinarea cu râșnița electrică de cafea sau prin sfărâmarea în piua (urmată de cernere prin sita pentru făină albă). După măcinare, pulberea se păstrează la frigider într-un borcan bine închis, pentru a nu se evapora uleiurile volatile. Se administrează jumătate de linguriță rasă, de 2-3 ori pe zi.

Cataplasmă

Rădăcina de pătrunjel se dă prin răzătoarea fină și apoi se învelește într-un tifon. Se aplică pe locul afectat vreme de 30-60 de minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer. De regulă, aplicațiile se fac zilnic, vreme de minimum 7 zile.

Boli care se vindecă prin tratamentul intern cu pătrunjel

□ **Hepatita virală.** Studii recente au arătat că pătrunjelul are un neobișnuit efect de combatere a virusurilor care atacă ficatul. Se recomandă așadar bolnavilor de hepatită A, B și C să facă vreme de 4 săptămâni o cură cu suc proaspăt de frunze de pătrunjel, câte cincisprezece linguri pe zi, luate de preferință pe stomacul gol, înainte de masă.

□ **Alcoolism.** Într-un litru de apă se pun patru rădăcini de pătrunjel, coajă de la o lămâie și coajă de la un grapefruit. Se fierbe tot acest amestec până scade la jumătate, se ia de pe foc și se adaugă două linguri de semințe de pătrunjel. Se lasă acoperit să se răcească și apoi se filtrează. Se păstrează la frigider și se ia de patru ori pe zi câte o lingură din acest preparat, până la epuizarea întregii cantități. Acest remediu reduce nevoia de alcool, înlătură unele sechele hepatice și nervoase ale alcoolismului, dând chiar o

intoleranță la acest drog. Ca paleativ contra intoxicației alcoolice acute (beției) și a urmărilor ei, se consumă mari cantități de pătrunjel frunze, care se mestecă bine, înainte de înghițire.

□ **Celulită, acumulare de apă în țesuturi.** Se face o cură de suc de rădăcină de pătrunjel, minimum trei săptămâni, timp în care se bea un pahar pe zi. Suplimentar, se face un masaj energetic pe zonele afectate cu suc de pătrunjel proaspăt.

□ **Litiază renală și biliară.** Se bea de trei ori pe zi, înainte de masă cu 1-2 ore, câte un sfert de pahar de suc de pătrunjel (rădăcină și frunze), diluat cu trei sferturi de pahar de suc de morcovi.

□ **Anorexie.** Câteva frunze de pătrunjel mestecate înainte de masă trezesc pofta de mâncare și activează digestia, fiind un excelent remediu contra anorexiei. De asemenea, acest zarzavat combate greața, fiind de un real ajutor celor cu boli grave, care nu pot mânca din cauza stărilor de greață persistente.

□ **Halenă.** Pătrunjelul verde mestecat îndelung dă un miros plăcut respirației, acționează ca un dezinfectant excelent asupra căilor respiratorii medii și superioare. Se recomandă ca tratament celor care suferă de halenă, precum și celor cu boli respiratorii cronice.

□ **Infecții recidivante, imunitate slăbită.** În medicina arabă, pătrunjelul verde tăiat fin, amestecat cu suc de lămâie, ulei de măsline și puțin usturoi (eventual câteva felii de roșii), este folosit ca salată ce se administrează celor care au boli infecțioase recidivante. Studii recente făcute la universitatea din Ankara (Turcia) au pus în evidență că acest remediu culinar făcut din pătrunjel activează puternic sistemul imunitar și, în plus, combate direct foarte multe specii de bacterii și ciuperci parazite.

□ **Boala canceroasă.** Salatele cu mult pătrunjel și sucul de frunze și rădăcină de pătrunjel sunt un excelent adjuvant în tratamentul cancerului. Acest zarzavat proaspăt menține pofta de mâncare, activează sistemul imunitar, susținând organismul să lupte cu boala, ajută la restabilirea echilibrului hormonal. În plus, pătrunjelul verde combate multe dintre reacțiile adverse ale citostaticelor și ale radioterapiei.

□ **Sterilitate masculină, impotență.** Se face un tratament de 40 de zile, timp în care se administrează, de patru ori pe zi, câte o jumătate de linguriță de pulbere de semințe de pătrunjel, înainte de masă. Pentru efecte rapide, se ia o doză unică din următorul preparat: două lingurițe de pulbere de pătrunjel și un vârf de cuțit de piper negru se amestecă bine până când se omogenizează. Remediu se ia pe stomacul gol. Același tratament este extrem de eficient contra frigidității.

Tratamentul extern cu pătrunjel

□ **Hernie.** O sută de grame de rădăcini de pătrunjel se fierb vreme de 15 minute într-o jumătate de litru de borș. Se scot apoi rădăcinile, se zdrobesc, se pun într-un tifon și se aplică sub formă de cataplasma pe zona afectată. Zeama rezultată în urma fierberii pătrunjelului în borș se bea pe parcursul unei zile.

□ **Inflamații ale pleoapelor și ale ochilor.** Se aplică o compresă cu suc de frunze de pătrunjel, care se ține vreme de 20 de minute. Frunzele de pătrunjel au efecte antiinfecțioase, antiinflamatoare și regenerative.

□ **Contra inflamațiilor sânilor** (la femeile care alăptează). Se pune pe locul afectat o cataplasma cu frunze și rădăcini de pătrunjel, fierte câteva minute în apă. Aplicația durează 30 de minute și se repetă zilnic. Cataplasma din frunze de pătrunjel proaspete, nefierte, ajută la oprirea lactației.

□ **Nevralgie.** Se combină suc de rădăcină de pătrunjel în proporție egală cu alcool de 70 de grade. Se înmoaie degetul arătător în acest preparat și se ung traseele nervoase afectate, precum și gingiile.

Precauții:

□ Sucul de pătrunjel (rădăcină sau frunze) are o acțiune terapeutică atât de intensă, încât nu se folosește niciodată nediluat, ci doar amestecat cu suc de morcov, cu care se combină foarte bine.

□ În doze mai mari de 200 ml la adulți și de 60 de ml la copii, suc de pătrunjel poate da reacții adverse, cum ar fi hiperexcitabilitate nervoasă, anumite deranjamente digestive.

□ O doză mai mare de 8 grame de semințe produce vertij, spasme, deranjamente digestive puternice.

Contraindicații

Pătrunjelul nu va fi utilizat în scopuri terapeutice de către femeile însărcinate, întrucât are efecte abortive (produce avortul). Cel mai puternic efect abortiv îl au semințele (câteva grame determină

începerea contracțiilor uterine), dar nici efectul similar al rădăcinii și mai ales al frunzelor nu este de neglijat.

SĂNĂTATE CU FRUNZE VERZI: mărarul, pătrunjelul și țelina.

Când rupi o frunză de pătrunjel ca s-o pui în oala cu supă, un fir de leuștean ca să boteze ciorba cu aromă sau o rămurea de mărar ca să parfumeze o salată de castraveți, nu te gândești niciodată că verdețurile pe care le-ai cumpărat la piață ascund în ele comori cu mult mai neprețuite decât aromarea bucatelor. Ei bine, modestele frunze pe care le tocăm fără milă cu ghilotina cuțitului sunt zăcăminte absolut fabuloase de principii vitale, medicamente verzi, pe care natura le umple de forță în luna mai. Reconsiderate cu demnitatea care li se cuvine, scoase din rolul de Cenușărese ale bucătăriei, ele vă pot dărui remedii de sănătate neprețuite. Folosiți-le! Costă puțin și pot mai mult decât tonele de medicamente pe care le înghițim.

MĂRARUL

Este probabil zarzavatul cu cea mai lungă „carieră” din lume, folosirea sa ca adaos în mâncăruri, dar și ca medicament fiind menționată într-un papyrus egiptean vechi de peste 4000 de ani. Mărarul a fost intens folosit și în medicina tibetană (Unani) și în cea indiană (Ayurveda), unde era administrat ca tonic digestiv, antiinfecțios și antiinflamator. În Antichitate, romanii prețuiau în mod special mărarul, care era un remediu de prim ajutor contra tulburărilor digestive și a durerilor de cap ce apăreau după petrecerile prea îmbelșugate. În medicina populară românească sucul proaspăt sau decoctul obținut din tulpinile de mărar se dădea contra bolilor de inimă și contra tusei, dar și pentru diverse „boli femeiești” ori pentru „boli de pânțe”.

Secretul frunzelor sale fine, de un verde ambrat, este constituit de uleiul aromat pe care îl conțin, o substanță cu proprietăți terapeutice excepționale. Uleiul aromatic din mărar acționează în special asupra sistemului digestiv și a celui nervos, dar are și alte acțiuni, așa cum vom vedea în cele ce urmează:

Mărarul și bolile digestive

Mărarul verde are darul de a ne feri de o mulțime de probleme, cum ar fi: indigestia, hipoaciditatea sau balonarea. Mărarul este de un real folos și în colite, întrucât substanțele aromate pe care le conține împiedică bacteriile să se dezvolte în intestin. Persoanele care se confruntă cu aceste probleme ar trebui să consume mâncăruri condimentate cu mult mărar sau să mănânce salate de mărar, cu ulei de măsline și suc de lămâie, iar vara, să adauge în compoziție și roșii.

Mărarul și sistemul nervos

În medicina tradițională a multor popoare europene, mărarul este renumit pentru efectele sale echilibrante asupra sistemului nervos. Mestecarea câtorva tulpini de mărar verzi combate eficient durerile de cap (inclusiv cele însoțite de amețală și vărsături), redă acuitatea și claritatea simțurilor celor surmenați, combate astenia nervoasă.

Mărarul și aparatul urinar

Consumarea a patru linguri de suc proaspăt de mărar (obținut prin centrifugare), de 3-4 ori pe zi, în cure de două săptămâni, este un puternic stimulent al activității rinichilor, ajută la prevenirea și combaterea calculozelor, fiind și un bun adjuvant în combaterea cistitelor și infecțiilor renale. Acest remediu este cu atât mai indicat cu cât nu are reacții adverse și poate fi administrat pe perioade lungi.

Mărarul și stările post-graviditate

Frunzele de mărar proaspete, mestecate zilnic de femeile care au născut de curând, sunt un excelent tonic fizic și nervos, ajutând la recăpătarea apetitului, stimulând secreția lactică, îmbunătățind calitatea laptelui, favorizând recăpătarea tonusului psihic.

Mărarul și feminitatea

Frunzele de mărar conțin mici cantități de estrogen, hormonul feminin care catifelează pielea, face ca pilozitățile să crească mult mai lent, ajută la creșterea naturală a sânilor, încetinește foarte mult procesele

de îmbătrânire. Salatele asezonate cu mult mărar sunt așadar recomandate în această perioadă, când planta are maximum de forță terapeutică, fiind un adevărat elixir de frumusețe.

PĂTRUNJELUL VERDE

Frunzele pătrunjelului, cu mirosul lor extrem de plăcut și care acționează ca un veritabil declanșator al poftei de mâncare, sunt și o redutabilă colecție de vitamine și minerale. Ele conțin mai multă vitamină C decât lămâile, fiind bogate și în vitamină K, în beta-caroten, în magneziu și calciu. Medicii Antichității spuneau că la început de vară mestecatul de pătrunjel verde ferește de insolație, de infecțiile digestive și de durerile de cap. În medicina arabă, la fel ca și în arta culinară a Orientului Mijlociu, pătrunjelul verde juca un rol foarte important, fiind considerat un adevărat elixir de sănătate pentru stomac și pentru întreg tubul digestiv. Medicii arabi din Evul Mediu susțineau chiar că pătrunjelul conferă un anumit gen de imunitate la otrăvire și la intoxicațiile lente de tot felul. Cercetările moderne arată o puternică acțiune a acestui zarzavat la nivelul ficatului și al splinei, precum și asupra sistemului endocrin și a celui digestiv.

Pătrunjelul și pofta de mâncare

Câteva frunze de pătrunjel mestecate înainte de masă trezesc pofta de mâncare și activează digestia, fiind un excelent remediu contra anorexiei. De asemenea, acest zarzavat combate greața, fiind de un real ajutor celor grav bolnavi, care nu pot mânca din cauza stărilor de vomă persistente.

Pătrunjelul și bolile hepatice

Studii recente au arătat ca pătrunjelul are un neobișnuit efect de combatere a virusurilor care atacă ficatul. Se recomandă așadar bolnavilor de hepatită A, B și C să facă vreme de 4 săptămâni o cură cu suc proaspăt de frunze de pătrunjel (obținut prin centrifugare), câte cincisprezece linguri pe zi, luate de preferință pe stomacul gol, înainte de masă.

Pătrunjelul și respirația

Pătrunjelul verde mestecat îndelung dă un miros plăcut respirației, acționează ca un dezinfectant excelent asupra căilor respiratorii medii și superioare. Se recomandă ca tratament celor care suferă de halenă, precum și celor cu boli respiratorii cronice.

Pătrunjelul și infecțiile

În medicina arabă, pătrunjelul verde tăiat fin și amestecat cu suc de lămâie și puțină ceapă (eventual câteva felii de roșii) este folosit ca salată, care se administrează celor care au boli infecțioase recidivante. Studii recente făcute la o universitate din Turcia au pus în evidență că acest remediu activează puternic sistemul imunitar și, în plus, combate direct foarte multe specii de bacterii și ciuperci parazite. Preventiv, mâncați și dvs. dimineața, la micul dejun, pâine unsă cu puțin ulei de dovleac sau măsline, presărată din abundență cu pătrunjel tocat. Dacă vă permite stomacul, adăugați și un câțel de usturoi ras.

Pătrunjelul contra cancerului

Salatele cu mult pătrunjel și sucul de pătrunjel sunt excelenți adjuvanți în tratamentul cancerului. Acest zarzavat proaspăt menține pofta de mâncare, activează sistemul imunitar susținând organismul să lupte cu boala, ajută la restabilirea echilibrului hormonal. În plus, pătrunjelul verde combate multe dintre reacțiile adverse ale citostaticelor și ale radioterapiei.

Precauții la consumul de pătrunjel

Femeile gravide nu vor consuma acest zarzavat, care în cantități mari favorizează apariția contracțiilor uterine, având un efect abortiv.

FRUNZELE DE ȚELINĂ

În medicina chineză se spune că nu există aliment mai eficient pentru întinerirea corpului și a minții ca frunzele de țelină. Ele dau vioiciune, calmează „focul interior” care mistuie resursele vitale, dau vigoare trupului și, nu în ultimul rând, retrezesc virilitatea și erotismul. Aceeași părere o aveau și medicii greci și romani, care puneau frunze proaspete de țelină în vin, pentru mărirea puterii fizice și a capacității de procreare. Vindecătorii populari români foloseau țelina verde ca pe un mic panaceu, util copiilor (pentru a-i face să crească repede și a-i feri de boli), adulților (contra bolilor de rărunchi și a oboselii), bătrânilor

(contra reumatismului, senilității și a altor neajunsuri). Deopotrivă aliment și medicament, frunzele de țelină au o serie de proprietăți terapeutice remarcabile, recunoscute și de medicina modernă, după cum vom afla în continuare:

Țelina și bolile de piele

Frunzele de țelină sunt un excelent diuretic și depurativ, precum și un fin reglator hormonal, întrunind multe din calitățile necesare tratării unor boli de piele cu o cauzalitate complexă, cum ar fi: psoriazisul, sclerodermia, vitiligo, anumite forme de acnee, dermatozele alergice. Se țin cure de 2-3 săptămâni, timp în care se consumă la fiecare masă salate asezonate cu țelină verde din belșug.

Țelina și bolile cauzate de intoxicații

Zece-cincisprezece linguri de suc de țelină consumate zilnic, în cure de două săptămâni, sunt un excelent depurativ de primăvară, care accelerează puternic procesul de eliminare a substanțelor toxice din corp. Acest tratament este indicat în mod special persoanelor care lucrează într-un mediu poluat, celor care au consumat sau consumă carne, alimente cu aditivi alimentari, tutun sau medicamente de sinteză cu efecte adverse puternice.

Țelina și echilibrul hormonal la femei

Studii făcute în China, Japonia, Rusia au pus în evidență faptul că o dietă în care se consumă multe legume și zarzavaturi proaspete, în special țelină în cantități, mari prelungește tinerețea biologică a femeii, combate foarte eficient dismenoreea și infertilitatea. Sucul de țelină este un puternic remediu contra menopauzei premature, precum și contra tulburărilor care apar la debutul climaxului.

Țelina și potența

Nu există în medicina populară românească un remediu sexual mai răspândit ca sucul proaspăt de țelină. Puțini știu însă că cel mai eficient nu este sucul obținut din rădăcină, ci din frunze. Din acesta se consumă câte o jumătate de pahar pe zi, în cure de 3-4 săptămâni.

Țelina și reumatismul

Salatele cu multă țelină tăiată mărunț sunt un excelent preventiv și adjuvant în tratamentul reumatismului și al gutei. Ele au efect antiinflamator, depurativ și chiar ușor calmant pentru durere. Extern, se face următorul tratament contra reumatismului: frunzele de țelină opărite cu apă clocotită se lasă să se răcească un pic și se pun pe articulațiile dureroase, se învelesc cu un celofan și pe deasupra cu o țesătură de lână. Se ține această cataplasma vreme de două ore. Este un tratament valabil și în vitiligo și în cancerul de piele.

Cum se prepară sucul de verdețuri?

Se mixează o mână de frunze proaspete (de țelină, de pătrunjel sau de mărar) la care s-au adăugat patru linguri de apă, după care se lasă jumătate de oră să se macereze și se filtrează. Licoarea obținută este bine să se consume imediat sau să fie păstrată la frigider, dar nu mai mult de 4 ore. Sucul proaspăt, obținut din zarzavaturi, este un puternic medicament, care de obicei nu se administrează singur, ci diluat în puțin suc de rădăcină de morcov. De regulă, se iau de 4 ori pe zi câte 4-6 linguri diluate în câte un sfert de pahar de suc de morcov.

Cum trebuie folosite verdețurile la gătit?

Este bine să Țineți cont de câteva sfaturi simple, referitoare la prepararea mâncării:

- ☐ Nu fierbeți niciodată verdețurile, ci adăugați-le la câteva minute după ce mâncarea a fost scoasă de pe foc. În felul acesta se va pierde mai puțin din aroma și puterea lor tămăduitoare.
- ☐ Pentru a nu pierde nimic din proprietățile terapeutice ale verdețurilor prin preparare termică, tăiați zarzavaturile foarte fin și adăugați-le în mâncare, doar înainte de a o consuma.
- ☐ Nu păstrați mult timp zarzavaturile în apă, după ce le-ați cumpărat, deoarece își pierd rapid conținutul de vitamine.
- ☐ Pentru a păstra mai mult timp zarzavaturile, puneți-le în frigider (nu în congelator), într-o pungă de plastic bine închisă. Astfel verdețurile pot fi păstrate 2-3 zile fără să-și piardă foarte mult din proprietăți.
- ☐ Mâncărurile cu zarzavaturi crude trebuie mestecate îndelung (de minim 30 de ori), altfel ele vor trece prin organism complet nedigerate și, în consecință, fără să aibă acțiune terapeutică.

RĂȘINA și CETINILE DE BRAD

Medicamente proaspete, de sezon

Fără a ține seama de capriciile și paradoxurile iernii, care pare că nu poate să-și intre în drepturi, lipsindu-ne de ninsori și zăpezi, natura își urmează netulburată tainicul său curs. În aparenta lor încremenire, copacii își dezvoltă mugurii care vor erupe în primăvară, în vreme ce rădăcinile acumulează întruna seve, pentru anotimpul exploziei vegetale. În pădurile de la munte, brazii și pinii secretă acum, spre sfârșitul lui ianuarie, maximumul de uleiuri aromate și volatile - care îi vor ajuta să treacă cu bine prin iarnă. Dincolo de încremenirea aparentă a anotimpului, lumea vegetală are „abilitatea” de a se menține într-o continuă transformare, mereu atentă la primejdiile din exterior. Din acest proces continuu de adaptare și de transformare a plantelor rezultă și o multitudine de remedii puternice, pe care noi, oamenii, le putem folosi pentru a ne ocroti sănătatea. Două dintre ele, rășina și cetinile de brad - sunt cele mai accesibile medicamente vegetale proaspete ale acestui sezon.

Unde găsim și cum recoltăm rășina

Rășina de brad se acumulează pe trunchiul arborelui, acolo unde acesta a fost rănit, ea având un rol de dezinfectant și de cicatrizant. Ca atare, o vom putea recolta de pe orice traseu turistic montan, deoarece - veți vedea - în aceste zone, brazii sunt, din păcate, adesea scrijeliți și au scurgeri mari de rășină.

Rășina se desprinde de pe trunchi cu ajutorul unui cuțitaș, doar de acolo unde stratul este gros și nu mai este nevoie să răzuim trunchiul, pentru a nu-l răni în plus și pentru a nu lua și bucăți de scoarță, care ulterior ne vor deranja în procesul preparării. Rășina se poate depozita în pungi de plastic, dar nu mai mult de câteva zile, deoarece le va dizolva, sau în cutii metalice, în cazul în care vrem să o ținem o perioadă mai lungă de timp (termenul sau de valabilitate este de 3-4 ani).

Preparate pe bază de rășină

Tinctură

Se obține foarte simplu, amestecând un pahar (200 ml) de alcool alimentar tare, de 80-90 de grade, cu 3-4 linguri de rășină. Amestecul se pune într-un borcan care se va închide ermetic și se lasă minimum 3 zile într-un loc cald, agitându-l periodic, așa încât rășina să se dizolve cât mai bine. Apoi preparatul se filtrează, iar tinctura rezultată se depozitează în sticlute care vor fi închise și ele ermetic. Tinctura de rășină de brad este un remediu cicatrizant, antiinfecțios și antiinflamator comparabil cu propolisul, dar mult mai bine tolerat de către organism.

Unguent

Se prepară din șapte linguri de untură, o lingură de rășină de brad cât mai curată și câte o linguriță de miere zaharisită și de ceară de albine (ambele le găsim în piețe, la apicultori). Mai întâi se pune într-un vas la foc mic untura și se lasă până devine lichidă, după care se adaugă rășina și ceara, care se lasă și ele să se dizolve complet, după care se ia vasul de pe foc, se adaugă mierea și se lasă să se răcească. Cât mai este cald, unguentul se toarnă într-un borcan, care va fi închis și lăsat în frigider, unde se poate păstra până la trei luni.

Ulei cu rășină

Într-o oală cu apă clocotită, ținută pe foc mic, se pune un vas cu 100 ml (jumătate de pahar) de ulei de măsline, care se lasă să se încălzească. După ce uleiul a devenit fierbinte, se pune o lingură de rășină și se amestecă bine până se dizolvă complet, după care se filtrează, se lasă să se răcească și se pune într-o sticlă care va fi închisă ermetic. Cu acest ulei se fac fricțiuni pentru combaterea afecțiunilor respiratorii și se aplică pe arsuri de gravitate mică și pe contuzii, pentru o vindecare rapidă.

Rășina în tratamente interne

□ **Cistite, cistite cu hemoragie, infecții renale.** Se ia de 3 ori pe zi câte o linguriță de tinctură de rășină de brad, dizolvată în jumătate de pahar de apă. Preparatul se administrează pe stomacul gol, în cure

de minimum 14 zile, având efecte antiinfecțioase, cicatrizante și regenerative epiteliale foarte puternice. De asemenea, rășina de brad (și într-o măsură și mai mare cea de pin) are efecte de stimulare a diurezei și a activității rinichilor, similare tincturii de ienupăr, dar fără acțiunea iritativă a acesteia.

□ **Tuse.** Se ia de 3-4 ori pe zi câte o linguriță de tinctură de rășină, amestecată cu o lingură de miere lichidă. Este un excelent calmant, dezinfectant și stimulent imunitar pentru zona gâtului.

□ **Tabagism.** Se administrează, o dată la patru ore, o jumătate de linguriță de tinctură de rășină de brad, amestecată cu o linguriță de miere de salcâm. Acest preparat decongestionează arborele bronșic de secreții și, se pare, reduce dorința de a fuma, fiind de ajutor celor care vor să renunțe la acest viciu extrem de periculos pentru sănătate.

□ **Balonare și colici abdominale, care apar în contact cu frigul.** Se administrează înainte de a ieși din casă o linguriță de tinctură pusă pe o bucătică de pâine uscată.

□ **Infecții intestinale, colită de fermentație.** Vreme de trei săptămâni se administrează înainte de fiecare masă o bucătică de pâine uscată, pe care s-a pus o linguriță de tinctură de rășină. Se iau minimum trei doze pe zi.

Rășina în tratamente externe

□ **Răcelile de tot felul.** Se face un masaj al întregului corp, insistându-se asupra zonei toracice, cu ulei de rășină preparat după metoda de mai sus. Este un remediu popular, care se folosește atât pentru prevenirea îmbolnăvirilor, cât și pentru vindecarea rapidă.

□ **Amigdalită.** Se face gargară cu două lingurițe de tinctură de rășină dizolvată în puțină apă. Această procedură are un efect antimicrobian și stimulent imunitar rapid, fiind recomandată și în faringită, traheită, faringo-amigdalită etc.

□ **Negi.** O bucătică de rășină se pune pe locul afectat și se acoperă cu un plasture care să o fixeze. Rășina se ține 24 de ore, după care se schimbă, tratamentul făcându-se 7 zile la rând.

□ **Răni.** Se cicatrizează mult mai repede și fără urme, dacă se tratează cu tinctură de rășină. Aceasta se aplică folosind un tampon de vată, cu care se înmoaie locul afectat, curățat bine în prealabil.

□ **Arsuri.** Atunci când sunt de gravitate mică, se tratează cu unguentul de rășină, a cărui rețetă am prezentat-o anterior. Arsurile de gravitate mai mare se tratează într-o primă fază cu tinctură de rășină, pentru a preveni infecția, după mai multe zile folosindu-se unguentul.

□ **Eczeme infecțioase uscate.** Se tratează cu comprese cu tinctură de rășină, care se țin timp de un sfert de oră, pentru a înmuia tegumentele, după care se lasă să se usuce, iar deasupra se pune o peliculă de ulei de rășină. Același tratament se aplică în cazul contuziilor (vânătăilor), efecte mai bune obținându-se prin utilizarea unguentului în locul uleiului.

Precauții și contraindicații

La anumite persoane, rășina poate provoca reacții alergice, atât administrată intern, cât și în contact cu pielea. Din acest motiv, înainte de a începe un tratament cu acest produs, este necesar să facem un test, administrând intern sau aplicând pe piele câteva picături de tinctură și văzând care este reacția. Dacă apar senzații neplăcute de iritație, inflamație, dacă se declanșează catar respirator sau apare înroșirea pielii, nu va fi făcut tratament cu rășină. Rășina dizolvă substanța din care este alcătuită dantura, motiv pentru care nu se administrează pe cale bucală decât sub formă de tinctură.

Tratament cu cetini de brad

În această perioadă, în acele bradului este secretată o foarte mare cantitate de uleiuri aromatice cu efecte vindecătoare excepționale. Aflate la îndemână, e păcat să nu le folosim.

Sirop din ace de brad

Se prepară din acele de brad desprinse de pe cetini cu ajutorul unui cuțit, spălate și strivite ulterior pe o planșetă de lemn, cu un sucitor. Se umple un borcan pe un sfert cu aceste ace de brad, după care se adaugă deasupra miere, până se umple complet. Se închide ermetic. Se ține pe calorifer sau în apropierea unei surse de căldură vreme de trei săptămâni, după care siropul obținut se filtrează. Are un miros foarte puternic de brad (mult mai puternic decât cel preparat din muguri). Se va folosi în următoarele afecțiuni:

□ **Tuse persistentă, imunitate scăzută a segmentului respirator.** Se administrează câte o jumătate de linguriță de sirop de ace de brad, de 6 ori pe zi. Tratamentul durează minimum 7 zile și are efecte antiinfecțioase, imunostimulente și regenerative puternice.

□ **Apetit alimentar excesiv.** Se administrează cu cinci minute înainte și după masă, câte o lingură de sirop de ace de brad, fără apă. Acest preparat este foarte bun și ca desert, întrucât inhibă pentru o perioadă destul de mare apetitul pentru dulciuri.

□ **Oboseală intelectuală.** Se iau 1-2 lingurițe de sirop de ace de brad, atunci când trebuie făcut un efort mental prelungit. Mierea din sirop redresează rapid glicemia și hrănește creierul, în timp ce uleiul volatil din ace are efecte tonice psihice și cerebrale.

□ **Sterilitate la femei.** Se face o cură de 1-2 luni cu sirop de ace de pin (se prepară întocmai ca și cel din ace de brad). Acele de pin au efecte puternice de stimulare și de reglare a activității glandelor sexuale la femei.

Baie aromatică din cetini de brad

Cinci mâini de cetini de brad mărunțite (ace cu crenguțe cu tot) se pun la macerat în doi litri de apă, la temperatura camerei, vreme de opt-zece ore (de dimineață până după-amiază). După trecerea acestui interval de timp, preparatul se strecoară, maceratul rezultat punându-se deoparte, în timp ce planta rămasă se pune în alți doi litri de apă clocotită și se lasă să stea acoperită până se răcește, după care se filtrează. În final, se combină cele două preparate (maceratul și infuzia răcită) și se vor pune în apa de baie, care va fi la o temperatură de 38-39 de grade Celsius. Baia durează 20-30 de minute, după care pacientul se va usca puțin prin tamponare cu prosopul și va rămâne să se odihnească, la loc foarte călduros, timp de o jumătate de oră. Iată câteva recomandări ale acestei băi:

□ **Artrită, poliartrită reumatoidă.** Se fac de 2-3 ori pe săptămână aceste băi cât mai fierbinți, care au efecte foarte puternice, mai ales în perioadele reci ale anului.

□ **Prevenirea răcelilor și gripei.** Se fac de 1-2 ori pe săptămână băi cu cetini de brad. Uleiurile volatile degajate din acele de brad au efecte excepționale asupra întregului aparat respirator, fiind un excelent mijloc profilactic, dar și pentru tratarea în faza incipientă a gripei și guturaiului.

□ **Oboseală fizică și psihică.** Se fac băi calde cu cetini de brad, la sfârșitul zilei. Medicul Bach (fondatorul terapiei florale) spunea despre cetinile de brad că sunt un excelent tonic psihic, util în stările de oboseală, epuizare, dar și împotriva... descurajării, auto-condamnării și deznădejdi.

VREMEA GRÂNELOR COAPTE: Sănătate cu cereale.

Hambarele țării sunt pline cu grâne coapte. Indienii și japonezii le folosesc de sute de ani, pentru tratarea unor boli incurabile.

Dacă aveți în casă un animal, pasăre cântătoare sau patruped, ați observat, desigur, că atunci când este bolnav refuză mâncarea, mulțumindu-se cu puțină apă. Instinctiv, animalele își aplică o terapie cunoscută încă din îndepărtata Antichitate: postul și dezintoxicarea, eliminarea zgurelor, a toxinelor din organism. Medicina tradițională chineză și indiană demonstrează, pe baza unei experiențe de mii de ani, că principiul dezintoxicării este fundamental în terapeutică, fenomen observat și la numeroșii bolnavi care și-au încercat șansele prin tratamente naturiste. Fără respectarea dezintoxicării, orice încercare de vindecare a bolii, orice remediu (chiar și naturist) este sortit unui succes limitat. Nu de puține ori, dezintoxicarea, spălarea organismului de reziduuri nocive, reprezintă ea însăși o metodă de vindecare cu rezultate spectaculoase, indiferent dacă e vorba de dezintoxicarea prin post cu apă și pâine, cu ceaiuri și sucuri de legume, cu cereale etc. În Occident, principiul dezintoxicării a fost și este practicat de mari terapeuți, precum Kneipp, Kuhne, Oshawa, Breuss, dr. Jean Valnet și mulți alții. În România, metoda a fost aplicată cu mult succes de cunoscutul terapeut ing. Valeriu Popa, fiind integrată, astăzi, obligatoriu, în toate tratamentele vindecătorilor naturiști.

Metoda de dezintoxicare Oshawa

Face parte din medicina tradițională japoneză și a fost îndelung practică de cunoscutul terapeut George Oshawa (1893-1966), celebru prin lucrările sale despre macrobiotică, știința unei alimentații

corecte, bazată pe consumul echilibrat de alimente încărcate cu energii masculine (Yang) și feminine (Yin). Practicanții macrobioticii (milioane, în Occident, America, Australia și Canada), văd în alimentație principalul drum către o sănătate perfectă. Se spune, de altfel, că însuși Oshawa s-ar fi vindecat singur de tuberculoză prin alimentație macrobiotică.

În ce privește dezintoxicarea cu cereale, ea se bazează pe: grâu, orez, mei sau hrișcă, cumpărate, dacă este posibil, de la țărani, cât mai sănătoase și bine coapte, obținute din locuri unde nu s-au folosit îngrășăminte chimice. Cura de dezintoxicare cu cereale durează 10 zile, folosindu-se rețete rapide, ușor de preparat. Cerealele enumerate vor fi consumate în orice cantitate (se poate mânca din ele pe săturate), în mai multe mese pe zi. Singurele adausuri permise: apa și sarea grunjoasă. Practicată experimental și în unele spitale din România, dezintoxicarea cu cereale a dat rezultate spectaculoase în vindecarea unor boli aparent incurabile.

Ceea ce se știe mai puțin despre aceste cereale este că ele au o compoziție chimică remarcabilă, nu au aproape deloc grăsimi, conțin toți nutrienții necesari unei persoane adulte și chiar grâul are aceeași cantitate de proteine ca și pulpa de porc. Un studiu amplu, realizat la o universitate de medicină din statul Texas (SUA), arată că un regim cerealier integral scade cantitatea de radicali liberi din sânge. Așa se explică efectele anticancerigene ale curei cu cereale, dovedite în decursul anilor, la foarte mulți subiecți care au recurs din disperare la o asemenea dietă extremă.

REȚETE CU CEREALE

1. Turtițe din grâu

Ingrediente: 500 g grâu curat, 1 linguriță sare grunjoasă, 150 ml apă.

Mod de preparare: Se macină fin grâul (cu o râșniță electrică sau cu o moară casnică de uruială), obținându-se făină integrală, din care se face o cocă cu apă și sare. Se lasă la înmuiat 30 de minute, apoi se fac turtițele, care se coc în tigaie fără ulei, la foc mic.

2. Grâu, hrișcă sau mei copt

Ingrediente: 300 g grâu, hrișcă sau mei, 1 linguriță sare grunjoasă.

Mod de preparare: Se spală bine grâul și se pune în tigaie sau ceaun de fontă cu apă și sare, atât cât să-l acopere. Se lasă la foc iute până se evaporă apa și se amestecă continuu până grâul își schimbă culoarea și este ușor de mestecat. Hrișca și meiul pot fi coapte fără a fi umezite în prealabil.

3. Terci de grâu

Ingrediente: 200 g făină de grâu integrală, 400 ml apă și un vârf de cuțit sare grunjoasă.

Mod de preparare: Se pune apă cu sare la fiert. Când clocotește, se toarnă (în ploaie) făina de grâu integrală, până se obține consistența dorită. Se fierbe 20-30 de minute.

4. Supă de orez cu găluște de grâu

Ingrediente: 100 g făină de grâu integrală, 100 g orez, jumătate de linguriță de sare, 500 ml apă.

Mod de preparare: Din grâul măcinat, puțină apă și sare se face o cocă moale și se lasă la înmuiat 30 de minute. Se fac găluște mici care se pun în apă clocotită cu sare, se fierb 10 minute, apoi se adaugă orezul și se mai fierb 20 de minute.

5. „Lapte” de grâu

Ingrediente: 40 g grâu și 300 ml apă.

Mod de preparare: Se macină grâul (la râșnița de cafea), se pune într-o cană mare și se toarnă apă fierbinte; se agită și se lasă la răcit. Înainte de a se consuma, se amestecă conținutul.

6. „Pilaf” simplu

Ingrediente: 100 g orez, 300 ml apă, 1/2 linguriță sare grunjoasă.

Mod de preparare: Se spală bine orezul și se pune la fiert cu apă și sare într-un vas de fontă, la foc moderat, 20 de minute.

7. Hrișcă crudă

Ingrediente: 200 g hrișcă.

Mod de preparare: Se spală boabele de hrișcă, se pun într-un vas și se acoperă cu apă. După 1-2 ore hrișca se înmoaie, se umflă și se poate consuma. Hrișca poate fi înlocuită cu grâu, cu condiția să fie pus la înmuiat cu o seară înainte.

8. Pastă de orez

Ingrediente: 200 g orez, 400 ml apă, 1/2 linguriță sare grunjoasă.

Mod de preparare: Se macină orezul cu o râșniță de cafea. Se pune apa cu sare la fiert. Când clocotește, se adaugă făina de orez. Se fierbe 15-20 minute.

Exemplu de dietă:

Mic dejun: 1-2 cani „lapte” de grâu.

Ora 10: 3-5 linguri hrișcă crudă.

Dejun: 1) supă de orez cu găluște de grâu; 2) pilaf simplu cu făină de grâu copt sau turtițe de grâu.

Ora 17: 3-5 linguri de mei copt.

Cină: 1) terci de grâu; 2) pastă de orez cu turtițe de grâu.

9. Plăcintă de grâu cu orez fiert

Ingrediente: 500 g făină de grâu integrală, 200 g orez, 1 linguriță de sare grunjoasă.

Mod de preparare: Se prepară o cocă cu apă caldă și sare din grâu integral și se fierbe orezul separat cu puțină sare. Se întinde coca cu un făcăleț pentru a obține o foaie de plăcintă, dar ceva mai groasă decât cea de la patiserie. Se pune orezul fiert la mijloc și se rulează foaia de plăcintă. Se presară puțină făină integrală pe tavă, se așează 3 rulouri și se coc la foc iute 10-20 de minute. Se taie în felii groase și se mănâncă în decurs de 7-10 ore.

10. Fulgi din cereale (grâu, orez, secară, ovăz)

Se cumpără de la supermarket sau magazine naturiste și se consumă ca atare, uscate, sau înmuiate în apă, simple sau combinate și în cantitatea pe care o dorim.

11. Turtițe multicereal

Se prepară ca și cele din grâu. Pentru a pregăti coca, pe lângă făina integrală din grâu, se folosesc suplimentar mei măcinat și fiert, hrișcă măcinată înmuiată cu apă 2-3 ore sau orez măcinat și fiert, amestecate în proporții egale sau după imaginația de moment.

Evident, fiecare va adapta aceste rețete după necesitățile personale sau după sfatul medicului și se pot face chiar asocieri parțiale cu unele legume și fructe de sezon.

Soldații romani au cucerit întreaga lume mâncând grâu, dvs. de ce să nu vă cuceriți sănătatea mâncând cereale? Succes!

Plantele verii: NĂPRASNICUL (*Geranium robertianum*)

O floare gingașă, cu putere de uriaș, iarba sfântului Robert.

În anul 1000 după Hristos, într-o mică mănăstire din Franța, la Molesme, trăia un preot despre care se știa că poate vindeca orice boală. Aceasta, în ciuda faptului că el nega cu umilință acest lucru, punând toate miracolele terapeutice în seama lui Dumnezeu, pe care-l chema în ajutor, prin rugăciuni fierbinți și posturi îndelungate, precum și pe seama plantelor pe care le cultiva în grădina mănăstirii ori le culegea din pădurile din apropiere. Blandețea și puterea duhovnicească a preacuviosului Robert, precum și harul său tămăduitor, cu adevărat ieșit din comun, au făcut ca miile de credincioși pe care i-a ajutat să-l privească, încă din timpul vieții, ca pe un sfânt. După moartea sa, Vaticanul i-a recunoscut înălțimea spirituală și morală, trecându-l oficial în rândul sfinților. Relativ puține învățături consemnate în scrierile vremii au rămas de la sfântul Robert. În schimb, el a lăsat oamenilor, pe care i-a iubit atât de mult, o iarbă cu tulpini verzi-roșietice, cu flori roz-liliachii și un miros destul de greu, de sălbăticiune, cu care el făcuse multe minuni terapeutice în timpul vieții: năprasnicul. Sfântul spunea despre această iarbă că redă tinerețea și puterea, vindecă fără greș tumorile, ajută trupul și spiritul să lupte împotriva răului din interior și din exterior. De atunci, în limba franceză, la fel ca și în engleză, această plantă a fost denumită „iarba sfântului Robert”. Denumirea sa latină este *Geranium robertianum*, ea fiind răspândită din Europa, unde

crește spontan, până în America și în Australia. Ce boli vindecă această plantă? Greu de răspuns la această întrebare, având în vedere că numărul lor este tot mai mare. Să aflăm în continuare principalele indicații ale acestei plante, nu înainte de a afla mai întâi cum se culege și cum se prepară.

Recoltarea năprasnicului

Se iau tulpinile înflorite cu tot cu frunze, dar fără rădăcini, pentru ca planta să se poată regenera după culegere. Tulpinile sunt foarte moi și se rup cu multă ușurință, așa încât nu este nevoie de cuțit la cules. Planta se poate folosi proaspătă (din frunze și tulpini se extrage suc) sau, mai frecvent, uscată. Uscarea se face în strat subțire, în locuri umbroase și foarte bine aerisite. O dată pe zi, planta trebuie întoarsă, mai ales dacă în locul de uscare aerul nu circulă suficient. Termenul de valabilitate al plantei uscate este de maximum doi ani.

Câteva rețete cu năprasnic

În medicina populară românească, există nenumărate leacuri pe bază de năprasnic (numit și „ciocul-berzei”, „ciocul-cucoarei”), plantă renumită în zonele de munte, mai ales pentru puterea sa revigorantă atât pentru femei, cât și pentru bărbați. În Vrancea, bărbații fără putere erau îmbrăcați mai multe zile la rând cu cămăși înmuiate în fiertură de năprasnic; în Bistrița, suc proaspăt de năprasnic era combinat cu lapte (de capră, mai ales) și era băut de femeile sterpe și de bărbații fără vigoare; în Neamț, din năprasnic era făcut un decoct băut de femeile cu ciclu prelungit, lipsite de vlagă ori care răceau ușor la rinichi. În mănăstirile din Moldova, năprasnicul era folosit mai ales pentru bolile intestinelor, pentru bolile organelor genitale la femei și contra cancerului uterin. În unele zone de munte, cu decoct concentrat de năprasnic aplicat extern se vindecă herpesul, în timp ce suc era folosit pentru întremarea tuberculoșilor. Sucul și fiertura se mai consumau cu credința că opresc orice scurgere de sânge și alungă orice fel de junghi.

Iată, pe scurt, câteva modalități de preparare a năprasnicului, preluate din medicina populară și actualizate:

Suc de năprasnic

O mână de frunze și tulpini proaspăt culese se mărunțesc cu cuțitul, se pun într-un mojar și se pisează bine până devin ca o pastă. Apoi se filtrează printr-un tifon, iar suc rezultat se combină imediat cu lapte sau se consumă ca atare.

O metodă mai modernă folosește mixerul de bucătărie cu care se mărunțesc fin frunzele înmuiate în puțină apă, după care stoarcerea se face mai ușor.

Se administrează 6 linguri de suc de năprasnic pe zi, de obicei diluat cu tot atâta lapte proaspăt.

Ceai de năprasnic

O mână de frunze și flori uscate nemăcinate se pun cu o cană (250 ml) de apă la înmuiat de seara până dimineța. Dimineța se filtrează licoarea rezultată (care nu este altceva decât un macerat), iar planta rămasă se opărește cu încă o cană de apă. După ce se lasă să se răcească vreme de o jumătate de oră la temperatura camerei, această infuzie se filtrează. La sfârșit, se combină maceratul cu infuzia răcită.

Se beau 3-4 cani din acest ceai pe zi, pe stomacul gol. Ceaiul se bea înghițitură cu înghițitură (unii terapeuți recomandă să se bea cu lingura).

ATENȚIE! Pentru ceaiul de năprasnic nu se folosește apă de la robinet, ci doar apă plată sau, mai bine, apă de izvor, care nu trebuie să fie mai veche de 48 de ore.

Pulbere de năprasnic

Planta uscată se mărunțește bine într-un mojar sau cu o râșniță electrică, după care se face o cernere cu sita pentru făină albă. Se ia o linguriță rasă de plantă de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Înainte de a înghiți pulberea cu puțină apă, ea se ține timp de câteva minute sub limbă. Pentru vindecarea cancerului, în medicina populară franceză și engleză există o rețetă în care se combină pulberea de năprasnic cu gălbenuș proaspăt de ou, rețetă pe care o vom prezenta ceva mai jos.

Indicații terapeutice ale năprasnicului

□ **Sterilitate la bărbați, impotență.** În timpul sezonului, când năprasnicul se poate recolta crud, se administrează suc: 6 linguri pe zi. În rest, se administrează pulberea de năprasnic, câte o linguriță de

patru ori pe zi. Are efecte mai ales în impotența hormonală și psihică (mai puțin în cea vasculară), o cură durând 3-6 luni, pentru a avea rezultate de durată.

□ **Sterilitate la femei, tulburări de ciclu menstrual (sângerări prelungite, amenoree).** Se administrează năprasnicul sub formă de pulbere, câte o linguriță de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Terapeutul austriac Rudolf Breuss relatează că a folosit ceaiul de năprasnic pentru a trata opt cupluri care nu puteau avea copii. Ambii parteneri au băut zilnic 2-3 căni de năprasnic și, după mai puțin de un an, toate femeile erau însărcinate, ulterior născând copii sănătoși.

□ **Cancer pulmonar, mamar, intestinal, uterin.** Un medic spaniol, V. Ferrandiz, a urmărit mai multe cazuri de cancer, cu diverse localizări, tratate exclusiv cu năprasnic. Iată unul din cazurile pe care le-a consemnat într-o revistă de specialitate: „Anna Cruz Caridade avea un cancer de plămân, neoperabil, cu ramuri întinzându-se către gât și brațe. Ea a auzit de virtuțile vindecătoare ale năprasnicului și l-a încercat. Foarte curând, în mai puțin de trei luni, a avut loc o îmbunătățire, și după un an și jumătate, ea era complet vindecată. Ceva mai târziu i-au apărut noduli la sâni, pe coaste și umeri, și medicii au sfătuit-o să urmeze o serie de tratamente de radioterapie. Dar ea și-a amintit de ce se întâmplase cu cancerul de plămân și din nou a încercat aceeași plantă. Treptat, nodulii au început să se retragă și să scadă în dimensiuni, până când au dispărut total.” În Spania și Portugalia, zone în care năprasnicul este foarte popular, s-au înregistrat numeroase cazuri de cancer vindecate cu această plantă. În mod tradițional, se administrează dimineața o linguriță cu vârf de pulbere de năprasnic amestecată cu un gălbenuș de ou crud, iar pe parcursul zilei se ia de încă trei ori câte o linguriță de pulbere de năprasnic pe stomacul gol. Tratamentul se asociază cu regim vegetarian cu foarte multe crudități, durând minimum un an. Se poate asocia cu alte plante și remedii.

□ **Fibrom uterin, chisturi ovariene, tumori benigne în general.** Cercetări foarte recente au pus în evidență faptul că năprasnicul conține, într-o cantitate neobișnuit de mare, germaniu, un oligoelement cu efect de stimulare a oxigenării celulare deosebit de puternic. Or, se pare că această intensificare a oxigenării celulare este cheia vindecării tumorilor atât maligne, cât și benigne. Se fac cure îndelungate (minimum 6 luni) cu năprasnic, administrat sub formă de pulbere - 3-4 lingurițe pe zi.

□ **Iradieră, sechele după iradiere.** Ceaiul de năprasnic este foarte folositor pentru a combate imediat efectele iradierii, precum și pentru a îndepărta anumite sechele. Se bea ceai de năprasnic, minimum o jumătate de litru pe zi. Este eficient și în prevenirea și combaterea bolilor de piele care apar în urma expunerii excesive la soare, inclusiv cancerul de piele.

□ **Diaree, colită de fermentație.** Pentru efecte rapide, se folosește ceaiul de năprasnic, din care se bea un litru. Pentru tratarea bolilor intestinale cronice se folosește pulberea: 4 lingurițe pe zi. Efecte foarte bune se obțin prin asocierea cu scoarța de stejar.

□ **Boli care apar pe fondul stresului psihic accentuat și al surmenajului.** Năprasnicul este considerat în prezent una dintre cele mai bune plante adaptogene, sporind rezistența la stres, măbind rapid imunitatea organismului, neutralizând radicalii liberi. Este eficient într-o gamă foarte mare de boli foarte receptive la tensiunea psihică și la factorii de mediu nefavorabili, de la bolile infecțioase (herpes, infecții gripale) la dezordinile hormonale (disfuncții ale gonadelor și ale glandelor cortico-suprarenale) și problemele de metabolism (diabet, obezitate). Se administrează sub formă de pulbere: 3-4 lingurițe pe zi, în cure de minimum o lună.

Câteva utilizări externe ale năprasnicului

□ **Herpes, herpes genital.** Se fac spălături locale cu un decoct concentrat de năprasnic. Se prepară ca și ceaiul dat mai sus, dar din 4 linguri de pulbere de năprasnic, care nu se opăresc cu apă, ci se fierb 5 minute.

□ **Epistaxis (curgerea sângelui din nas).** Într-o cană de decoct concentrat de năprasnic se pune o linguriță de sare și se amestecă bine. Din această soluție se pune puțin câte puțin în nas cu ajutorul unei pipete sau al unui tampon de vată.

□ **Conjunctivită, blefarită, cataractă.** Se fac spălături oculare cu ceai de năprasnic. Iată relatarea unei paciente din Australia, Doreen S., care a folosit acest remediu: „Am cataractă la ambii ochi, ochiul

stâng fiind complet orb. Din cauza unor probleme de sănătate nu suport operația, așa că am făcut un ceai din frunze de năprasnic, amestecat în proporții egale cu aloe vera. Mi-am spălat ochii cu acest amestec de două ori pe zi. După aproape trei săptămâni, am început să am un pic de lumină în ochiul meu stâng, iar vederea ochiului drept s-a îmbunătățit.”

Precauții și contraindicații

Deși e o plantă atât de puternică, năprasnicul este aproape lipsit de reacții adverse. Singurele probleme care s-au constatat în timpul administrării lui sunt agravarea inflamației prostatei la bărbații, care deja aveau probleme de această natură. Este un efect advers care apare arareori și se elimină în câteva zile, prin administrarea de tinctură de ghimpe (*Xanthium spinosum*) și de pufuliță (*Epilobium* sp.).

Rădăcinile vieții

TĂTĂNEASĂ

Puține alte plante din fitoterapeutică românească sunt atât de divinizate, dar și atât de hulite ca ea. De când s-a zvonit că ar avea efecte cancerigene, marilor firme de preparate din plante li s-a interzis până și fabricarea nevinovatelor unguente. Suntem în fața unui scenariu stupid. Folosită de sute de ani în medicina populară din țara noastră, tătăneasă este, în realitate, o plantă-minune, o plantă cu virtuți terapeutice de excepție. Cu o condiție: o administrare corectă, bazată pe doze care să elimine orice urmă de risc.

Tătăneasă, în medicina veche românească

În limba dacilor, tătăneasă se numea prodiarnela, fiind folosită încă de acum câteva mii de ani pentru tratarea rănilor și a fracturilor, precum și pentru diferitele acțiuni interne. De la daci se pare că a învățat această plantă celebrul medic roman Dioscoride, care a inclus-o apoi în nu mai puțin celebrul său tratat “Materia medica”, în acest fel denumirea dată supraviețuind până în zilele noastre. Poate nici o iarbă de leac nu a fost atât de prețuită și iubită în popor ca tătăneasă, care, fără discuție, intră în clasamentul primelor zece plante tămăduitoare folosite de români. Utilizarea tătănesei în scopuri terapeutice este menționată de etnobotaniști, practic, în toate zonele țării. Din Banat în Bucovina, din Oltenia în Transilvania, tătăneasă era principalul leac extern contra fracturilor, a scrântiturilor și a plăgilor de toate felurile. Pe cale internă, se administra contra herniei (dacă bolnavul voia să se tămăduiască repede, trebuia să mănânce turte din tărâțe amestecate cu rădăcini pisate de tătăneasă, să se încingă cu o legătură făcută cu tătăneasă și pedicuță, să se cruțe de la efortul fizic măcar 3-4 săptămâni). Ca vitalizant puternic (una din denumirile populare ale tătănesei este aceea de iarbă întăritoare), tătăneasă amestecată cu miere era dată celor bolnavi de tuberculoză (“hectica”) și de astm (“suspîn”). Decoctul de rădăcină era băut în loc de apă de bolnavii de gastrită hiperacidă și de ulcer.

Legăturile cu tătăneasă erau folosite în Oltenia contra durerilor de cap, în Apuseni la scrântituri și dureri de oase, în Nordul Moldovei în gastro-enterită, în Banat contra durerilor de stomac, splină, rinichi. Zeci de rețete cu tătăneasă au fost consemnate de către culegătorii de tradiții populare, rețete care vom vedea că se regăsesc și în medicina modernă.

Tătăneasă în terapia modernă

Studiile făcute în ultimele decenii au confirmat în cea mai mare parte ceea ce se știa din medicina populară despre tătăneasă. S-a stabilit faptul că principiile active ale tătănesei favorizează cicatrizarea și regenerarea rapidă a pielii și a mucoaselor, sudarea rapidă a fracturilor, remisia tumorilor maligne și benigne. Alantoina, considerată actualmente cel mai important principiu activ al tătănesei, are efecte antiinflamatoare, antitumorale și favorizează regenerarea țesuturilor. Există foarte multe preparate externe (mai ales unguente) pe bază de tătăneasă, folosite pentru tratarea rănilor, tumorilor, nevralgiilor. Mai multe formule Plafar de ceaiuri includ tătăneasă ca plantă de bază în amestec. Ceaiurile cicatrizant gastric, calmant gastric, folosite pe scară largă la noi în țară vreme de 20 de ani, conțin tătăneasă și sunt folosite pentru tratarea gastritei hiper-acide și a ulcerului. Pentru uz extern, tătăneasă este cea mai folosită plantă din ultimii 10 ani (la nivel mondial), existând peste 200 de preparate farmaceutice pe baza ei.

Rețete cu tătăneasă

Pulbere de tătăneasă

Rădăcinile uscate se macină fin cu râșnița de cafea; dacă mai rămân bucăți nemăcinate, se face o cernere. În principiu, doza la adulți este de o linguriță de trei ori pe zi. Pulberea se ține sub limbă timp de 10-15 minute, apoi se înghite cu puțină apă. La copiii între 2 și 12 ani, doza se înjumătățește, iar la copiii sub 2 ani se reduce la o treime.

Tratamentul intern cu tătăneasă se face vreme de maximum două luni, după care se face o pauză de 14-21 de zile.

Macerat la rece de tătăneasă

La o cană de apă se pun 2 lingurițe de rădăcină de tătăneasă, măcinată cu râșnița electrică de cafea. Se lasă 8-10 ore la macerat, după care se filtrează. Se obține un lichid ușor vâcos, puternic emolient, cu efecte cicatrizante și calmante gastrice, expectorante - deosebite. Se beau 2-3 căni de macerat la rece pe zi, de obicei pe stomacul gol.

Decoct de tătăneasă

Se fierb 2 lingurițe de pulbere de tătăneasă într-o jumătate de litru de apă (două căni) timp de 5 minute, după care se lasă să se răcească și apoi se filtrează. Se amestecă jumătate de litru de decoct astfel obținut cu încă jumătate de litru de macerat la rece. Preparatul obținut se bea în 3-4 reprize zilnic, pe stomacul gol.

Tinctură de tătăneasă

Se pun 20 linguri rase de pulbere de tătăneasă (obținută prin măcinare cu râșnița electrică de cafea) într-un vas; se adaugă apoi alcool de 75⁰ (trei părți alcool alimentară de 96⁰ și o parte apă), atât cât să cuprindă pulberea și să rămână o peliculă de alcool de 4-5 cm deasupra. Se lasă la macerat vreme de 10 zile, apoi se stoarce și se filtrează. Se ține în sticlute mici, închise la culoare.

Alifie de tătăneasă

Cea mai bună alifie de tătăneasă se obține casnic, pe suport de unt și ceară de albine. Se pune un pachet de unt într-o oală și se fierbe pe foc de intensitate medie, înlăturându-se spuma din când în când. După 15-20 de minute, niște sedimente închise la culoare se depun pe fundul crăiței, iar untul rămâne limpede. Atunci se ia de pe foc și se trece untul încins, limpede (fără vreun sediment de pe fund) într-o altă oală curată, în care se adaugă și un bob de ceară de albine de mărimea unei alune, după care se amestecă bine. Atunci când amestecul de unt limpezit și ceară este gata să se întărească, se adaugă 3-4 linguri cu vârf de pulbere de tătăneasă, obținută prin măcinare, urmată de cernere cu sita pentru făină albă. Se amestecă până la omogenizare completă, după care se lasă să se răcească și se păstrează în frigider. Cu această alifie se ung locurile afectate, de 2-3 ori pe zi.

Câteva din bolile care se vindecă cu tătăneasa

CANCER - Tătăneasa este un adjuvant prețios pentru mai multe forme de cancer, cum ar fi cancerul la intestin, prostată și stomac, în care s-au obținut rezultate spectaculoase. Se administrează decoctul, 1-3 căni pe zi, pe stomacul gol, în 3-4 reprize, din care una obligatoriu dimineața, la trezire, înainte de a mânca sau a consuma altceva. În tratamentul cu tătăneasă al cancerului este strict necesar să nu se consume carne, zahăr, alimente cu conservanți, prăjeli. Regimul alimentar va fi compus din minimum 50% crudități. Se fac cure de patru săptămâni, cu 12 zile pauză. Pe ansamblu, tratamentul durează șase luni. Același tratament ne-a fost semnalat ca fiind valabil pentru cancer la ficat, fibrom uterin, polipi stomacali.

GASTRITĂ HIPERACIDĂ și ULCER - În aceste afecțiuni, un tratament intern de 2-4 săptămâni cu pulbere de tătăneasă este cu adevărat miraculos. Principiile active ale tătănesei protejează și ajută la refacerea pereților stomacului, alină durerea și reduce frecvența puseelor de gastrită, până la vindecarea completă. Se ia o linguriță de pulbere de rădăcină de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. Dacă vreți să obțineți rezultate și mai bune, puneți la fiecare doză de tătăneasă câte o jumătate de linguriță rasă, dintr-o plantă calmantă, cum ar fi florile de tei sau de salcâm.

DURERI DE GÂT, BRONȘITĂ, BOLI PULMONARE TRENANTE - Se ține în gură o bucățică de rădăcină de tătăneasă, sugând-o ca pe o bomboană (pentru o eficiență mai mare, poate fi folosită direct pulberea de tătăneasă, care este mult mai solubilă). În acest fel, se extrag principii active care regenerează

epiteliul, calmează tusea, favorizează expectorația și grăbesc vindecarea. Același tratament este deosebit de eficient în tusea seacă și iritantă, în faringite și amigdalite acute și cronice.

Utilizări externe:

- **Cancer de piele, plăgi și alunițe cu risc de malignizare.** Se aplică tinctură de tătăneasă de 3-4 ori pe zi pe locul afectat. Pentru a spori aderența acestui extract pe țesutul tratat, se adaugă în el câteva picături de tinctură de propolis. Tinctura se picură cu o pipetă, “scăldând” bine toată suprafața tratată, de mai multe ori, până ce pe locul afectat se formează o peliculă groasă. (Recomand în cunoștință de cauză eficiența tincturii pe care am folosit-o și eu, cu succes, în vindecarea unei alunițe pe cale de a se canceriza.)

- **Entorse, luxații și fracturi** - Pe entorse și luxații se aplică comprese cu tinctură de tătăneasă sau se face un masaj foarte ușor cu alifie de tătăneasă. Prin acest tratament făcut zilnic, vreme de măcar o săptămână, perioada de vindecare se scurtează cu până la jumătate.

- **Hemoroizi** - Se aplică pe locul afectat, de două ori pe zi alifia de tătăneasă, al cărei mod de preparare a fost descris mai sus.

- **Arsurile de gravitate mică, rănilor, rănilor vechi ori care se vindecă greu, cicatricile inestetice** se tratează eficient prin pensulări cu tinctură sau, când nu este suportat alcoolul, cu decoct de tătăneasă, făcute de două ori pe zi pe locul afectat.

- **Răni de pe colul uterin** - Cu ajutorul irigatorului se fac spălături zilnice cu decoct de tătăneasă. După introducerea decoctului, bazinul se ține mai ridicat decât trunchiul, așa încât lichidul să ajungă în profunzime. Pentru o mai mare eficiență, la decoctul obținut după metoda prezentată mai sus se adaugă două linguri cu iarbă de coada-șoricelului. Tratamentul durează timp de două săptămâni.

- În tratamentul **bolilor venerice**, tătăneasă este un ajutor prețios, deoarece grăbește vindecarea și favorizează acțiunea altor plante. De exemplu, tătăneasă are o acțiune potențatoare pentru rostopască, aceasta fiind un remediu prețios în tratamentul vegetațiilor veneriene (produse de papilomavirusuri) și al herpesului. Pentru igiena obișnuită a organelor genitale, decoctul de tătăneasă este de preferat altor soluții, deoarece nu distruge flora normală. Decoctul de tătăneasă este și un anticandidozic puternic.

Tătăneasă - un pericol?!

În ultimii ani se vehiculează ideea că anumite plante medicinale tradiționale, printre care la loc de “frunte” se află tătăneasă, ar avea efecte cancerigene. Argumentele aduse în discuție sunt următoarele: 1. Animalele furajate cu cantități mari de tătăneasă au avut tulburări hepatice, unele au prezentat chiar tumori hepatice. 2. Au fost izolați anumiți compuși ai tătănesei - așa-numiții alcaloizi pirolizidinici -, ai căror efecte mutagene și cancerigene au fost demonstrate prin teste de laborator. În baza acestor două fapte, s-a făcut o adevărată campanie prin care s-a susținut că “tătăneasă este cancerigenă”. O campanie care însă nu “stă în picioare” atunci când se pun câteva întrebări:

1. Care au fost dozele, calculate pe kilogram-corp, administrate animalelor din experimente? - Dacă a fost administrat 1 g de tătăneasă/kilogram-corp, animalelor furajate cu tătăneasă din experimentele menționate, atunci acest fapt nu are nici o validitate din punct de vedere al medicinei umane. Aceasta, deoarece în acest caz ar trebui să-i administrăm unui adult cu greutate normală 75 g de tătăneasă (o pungă și jumătate de la Plafar!) pe zi, așa încât să apară efectele cancerigene menționate.

2. De ce sunt trecute sub tăcere substanțele anticancerigene din tătăneasă? - Desprinși de “contextul” plantei ca întreg, planta care conține zeci și sute de substanțe active, într-adevăr alcaloizii în cauză ar putea avea efect cancerigen. “Problema” este că nu sunt administrați alcaloizii simpli, ci planta întreagă, plantă care conține principii active cu efecte antitumorale foarte puternice.

3. Care este gradul de intensitate al presupusei acțiuni cancerigene a tătănesei? Singura referire cât de cât precisă pe care o găsim în literatura noastră despre gradul de toxicitate al tătănesei este în cartea lui Mark Mayell - “Ghid naturist de prim-ajutor” (Editura “Colosseum” 1996), în care se afirmă: “În cercurile

fitoterapeutice internaționale, se sugerează că potențialul cancerigen al unei cești de ceai de tătăneasă este mai scăzut decât al unui suc îndulcit cu zaharină”.

Vă lăsăm să trageți concluziile.

4. Presupunând că tătăneasă ar fi, într-adevăr, o plantă cancerigenă, ar fi trebuit ca accidentele provocate de folosirea ei să fie popularizate la nivel mondial. Unde sunt statisticile privitoare la bolile sau mortalitatea provocate de utilizarea internă a tătănesei? Ele nu există! Din ‘85, când au luat naștere curentele de opinie “anti-tătăneasă”, nu a apărut și, probabil, nu va apărea vreodată vreun studiu statistic care să arate că tătăneasă utilizată în doze normale este cancerigenă și mutagenă. Este foarte posibil să apară însă studii statistice care să arate că tătăneasă este un... anticancerigen redutabil. Asta, da! Ca și în cazul altor plante puternice: spânz, năprasnici, rostopască, măruș-lupului, problema constă în dozaj, deci în modul de administrare, lucru valabil și pentru multe dintre medicamentele de sinteză, care conțin în ele procente mult mai mari de nocivitate, decât nevinovata tătăneasă.

De altfel, marile concerne farmaceutice recurg la mijloace din ce în ce mai sofisticate și bizare pentru a-și vinde produsele, subminând cât pot mijloacele naturale, care sunt mult mai ieftine, accesibile și într-o diversitate care în mod normal ar anula orice concurență. Știm, desigur, că timpul va scoate adevărul la iveală, dar acest timp trece în defavoarea celor în suferință.

O floare în luptă cu alergiile: TREI-FRAȚI-PĂȚAȚI (*Viola tricolor*)

De multă vreme n-a fost iarba atât de înaltă și atât de plină de flori! Ploile din anul acesta au făcut adevărate minuni. În pădurea din spatele casei mele, (care de fapt este un bloc din Brașov, dar așezat în plină natură), răsăr în fiecare zi fel de feluri de plante, daruri nesperate de frumusețe și sănătate, lăsate nouă de Creator. Mergând într-o zi la izvor, lângă un soc gata să dea în floare, am zărit o panseluță sălbatică. Subțirică, fragilă, se bucura din toate puterile ei de viață, înălțându-și petalele galbene către soarele strălucitor. Cunoscută sub numele de trei-frați-pățați (sau barba-împăratului), ea este una din plantele medicinale specifice începutului verii, hărăzită să ne apere de “febra fânului”, cum i se spune alergiei în popor. Copie fidelă a panselei mari, de grădină, are petalele mai pestrițe și mai firave, fiind dăruită însă cu har ceresc. Și în natură, ca și în viață, modestia ascunde virtuți.

Mic istoric

Zice-se că au fost odată trei feciori de împărat frumoși și viteji, care s-au pornit cu toții la luptă, să biruiască un balaur înfricoșător, care înspăimânta de ani de zile pe supușii tatălui lor, furându-le copiii, pustiindu-le holdele și întunecându-le soarele. Numai ce au ajuns în vizuina fiarei, și au început a se lupta cu ea, de s-a oprit soarele pe cer, ca să se uite. Când erau gata să-l răpună, balaurul le-a spus că, dacă nu l-or lăsa în viață, mare năpastă se va abate asupra lor. Dar ei aveau inimi viteze și nu s-au dat înapoi, omorându-l. Și numai ce și-a dat suflarea jivina, că toată fața și pielea li s-a umplut de bube, și din frumusețea lor strălucitoare nu a mai rămas nimic. Cum nu se mai puteau arăta așa în lume, ei s-au pus în genunchi și au început a se ruga cu lacrimi la bunul Tată din Ceruri să le curme suferința. Iar Dumnezeu le-a ascultat ruga și i-a transformat pe cei trei frați într-o floare cu tulpina fragedă, cu miros abia simțit și suav ca tinerețea lor, care vindecă toate bolile pielii. Acea floare se cheamă și acum trei-frați-pățați. Și dacă tot v-am spus povestea ei, să vedem unde o găsim, cum o culegem și cum o putem folosi pentru a ne redobândi sănătatea.

Descrierea plantei

Originară din Europa, Asia Occidentală și Africa de Nord, panseluța sălbatică (trei-frați-pățați) crește spontan pe câmpii și pe pajiști, în locuri virane și la margini de drum. Mare iubitoare de lumină, uneori formează adevărate lanuri colorate și parfumate. În zona câmpiei, florile au culoare galben deschis (ca lămâia), cu pete albe către interior. La munte, culoarea ei specifică este albastru spre violet, cu mijlocul galben. Floricelele cresc câte una singură pe tulpină, iar frunzele sunt ovale, cu marginea dințată.

Recoltarea

De la trei-frați-pătați se folosește numai partea aeriană. Tulpina, cu frunze și flori, se taie cu un cuțit, pentru că, prin smulgere, planta ar fi distrusă. După culegere, planta se usucă la umbră, în straturi subțiri. Timpul optim de recoltare: lunile iulie, august și septembrie.

Fiind o plantă foarte bogată în apă, după uscare, dintr-un braț de tulpini n-o să vă rămână mai mult de o mână de plantă. Și încă un amănunt: în timpul uscării, veți auzi niște foșnete și pocnete stranii. Nu cumva să credeți că v-a intrat în casă un priculici! Pur și simplu capsulele plantei explodează.

Moduri de preparare

Infuzie. Se macină planta cu o râșniță de cafea sau se pisează bine în puiă ori în mojar; se iau patru linguri de plantă și se pun într-un sfert de litru de apă (o cană de ceai) la înmuiat, de seara până dimineața, când se filtrează maceratul rezultat, care se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se opărește cu încă o cană de apă clocotită; se lasă să se răcească vreme de jumătate de oră la temperatura camerei, după care se filtrează. La sfârșit, se combină infuzia cu maceratul la rece, iar preparatul obținut se bea pe parcursul unei zile. Acest remediu este unul din cele mai puternice depurative cunoscute în fitoterapia noastră, mobilizând toxinele și accelerând eliminarea lor pe toate cele trei căi: transpirație, urină și prin scaun. În bolile mai ușoare, se beau două cani pe zi din acest remediu, pe stomacul gol, dimineața. În bolile mai grele, se beau patru cani pe zi. O cură durează minimum 21 de zile.

Decoctul. În tusea grea (cu multe secreții), în astmul în faza acută, precum și în bronșită, cele mai bune rezultate le dă decoctul de plantă. Acesta se obține la fel ca ceaiul descris mai sus, doar că, în loc să opărim planta cu o cană de apă după filtrare, o vom fierbe vreme de 5 minute la foc mic.

Boli care se vindecă cu trei-frați-pătați:

- **Alergie la polen și praf** - Toți cei care strănută la contactul cu polenul sau cu praful, care au urticarii pe piele, senzații de sufocare, căroră le curg nasul și ochii, ar trebui să încerce măcar o cură de trei săptămâni cu ceai de trei-frați-pătați. Se beau 2-4 cani pe zi, pe stomacul gol, iar efectul este foarte posibil să vă surprindă într-un mod foarte plăcut: această plantă nu numai că previne reacția alergică, dar poate chiar stopa un proces alergic deja declanșat (în câteva ore).

- **Astm și bronșită alergică** - La fiecare schimbare de anotimp, se face o cură în care se bea ceai de trei-frați-pătați, câte o cană, de 3 ori pe zi. Ceaiul se bea îndulcit cu miere de salcâm. Atunci când boala este în faza acută, se bea decoct de trei-frați-pătați, care are darul de a debloca rapid căile respiratorii.

- **Psoriazis și alte dermatoze alergice** - Mereu când vine vorba despre psoriazis, mi-aduc aminte de o doamnă pe care am cunoscut-o în anii de studenție, când abia începeam să pătrund tainele ierburilor de leac. Îi sunt foarte recunoscător acelei doamne, deoarece cazul ei mi-a dat foarte multă încredere în plante și în puterea tămăduitoare a naturii, încredere de care aveam mare nevoie la început. În cazul ei, boala a debutat foarte repede: au apărut pe corp un fel de pete roșii, care după aceea au prins cruste, iar în câteva luni s-au extins și au cuprins 70% din corp. Diagnosticul: psoriazis. A fost internată în spitalul de boli de piele vreme de câteva luni, a făcut tot felul de tratamente, dar nici un rezultat. Disperată de starea în care ajunsese, sătulă să tot umble pe holurile spitalului "pictată" cu soluții de toate culorile curcubeului, care nu aveau nici un efect, s-a hotărât să urmeze un tratament inedit: nu a mai mâncat nimic vreme de 7 zile, a băut numai ceai de trei-frați-pătați (doi litri pe zi) și s-a rugat, seară de seară, la lumina stelelor care se vedeau prin geamul salonului de spital și care-i ținea loc de lumânări. Doctorul care o trata i-a spus sceptic: "Fă-o și pe asta, oricum nu mai ai ce pierde". Nu mică a fost mirarea acelui medic când, după o săptămână, corpul pacientei sale a început să se curețe de la sine și să rămână de parcă nici nu ar fi existat boala vreodată. Pacienta a urmat apoi o cură alimentară cu vegetale (fără carne și băutură), a mai luat din când în când din ceaiul miraculos... Au trecut de atunci aproape 20 de ani, iar boala aceea cumplită a rămas un vis, nu a mai revenit niciodată.

- **Acnee** - Este o afecțiune care răspunde extraordinar de bine la tratamentul cu regim vegetarian (mai ales cu crudități) și ceaiuri depurative. Cum această iarbă este o adevărată regină printre plantele de dezintoxicare, vă recomandăm o cură de 30 de zile, cu un litru de ceai băut zilnic, pe stomacul gol, adăugând, pentru cei care au avut probleme hepatice, o jumătate de linguriță rasă de iarbă de rostopască, la

litru de ceai. După primul tratament, faceți o lună de pauză și, chiar dacă nu au apărut rezultatele pe care le așteptați, mai faceți apoi 30 de zile de cură. Efortul va merita!

- **Rinită și rinosinuzită alergică** - Indiferent dacă este vorba de o afecțiune pe fond alergic sau pe fond infecțios, cura cu ceai de trei-frați-pătați (2-4 căni pe zi) vă va ajuta. Faceți, așadar, un tratament intern cu acest ceai, la care adăugați aspirațiile nazale făcute astfel: în jumătate de pahar cu decoct foarte concentrat (aveți rețeta mai sus), puneți un sfert de linguriță de sare grunjoasă și amestecați bine; puneți în căușul palmei această soluție și aspirați-o cu o nară, până simțiți că locul s-a curățat bine, apoi continuați cu cealaltă nară. Rezultatele vă vor uimi.

- **Boli grave, produse de intoxicare** (reumatism degenerativ, cancer cu diverse localizări, dereglări endocrine) - În toate aceste afecțiuni, tratamentul consecvent cu plante purificatoare înseamnă, nu este o exagerare, că ați rezolvat pe jumătate lucrurile, oricât de grave ar fi. Se fac cure îndelungate cu ceai de trei-frați-pătați, care va fi folosit în locul apei de băut. Acest tratament, în aparență banal, va declanșa procese de purificare foarte puternice, va pregăti terenul pentru alte remedii specifice bolii respective și, nu în ultimul rând, va elimina efectele nefaste ale medicamentelor chimice pe care eventual le-ați luat.

Uz extern

Pentru tratarea dermatozelor, a bubelor dulci și a scurgerilor vaginale (leucoree), se face infuzie din 4 linguri de plantă mărunțită, la o cană de apă clocotită (pentru boli de piele) sau la un litru de apă (pentru leucoree). Se lasă acoperit 30 de minute. Se strecoară. Se aplică comprese în dermatoze și bube dulci, se fac spălături vaginale pentru leucoree.

Sfatul... pisicii mamei mele

De zece ani, mama mea are cea mai mofturoasă pisică pe care am văzut-o vreodată, mofturoasă atât la mâncare, cât și așa, în general. Singurul fel de "hrană" pe care Susu însă nu-l refuză niciodată, oricât de prost dispusă ar fi (au și animalele toane, chiar dacă nu atât de insuportabile ca oamenii), este iarba de trei-frați-pătați. Nici cea mai apetisantă bucătică de carne nu se compară cu această delicată 100% vegetală, pe care o consumă cu o plăcere imensă. Anul trecut, când a fost secetă și nu am avut suficientă plantă, a luat o boală care a făcut să-i cadă foarte tare blănița - un motiv serios pentru ca ai casei să se aprovizioneze din belșug anul acesta cu acest elixir. Animalele simt instinctiv că au nevoie de purificare, de o spălare de toxine a organismului. Noi, oamenii, trebuie să ne îngrijim de sănătate, folosindu-ne înțelepciunea. S-o folosim acum, în pragul acestei veri luminoase, când câmpurile și locurile virgine sunt pline de trei-frați-pătați.

"Rețetă eficientă pentru durerile de reumatism"

Leacul a fost testat pe foarte multe persoane și, de fiecare dată, rezultatele au fost spectaculoase. Rețetă: la un sfert de litru de spirt medicinal se adaugă o lingură de sare de lămâie și o linguriță de sare de bucătărie foarte fină. Totul se pune într-o sticlă de o jumătate de litru, pentru a se putea agita din când în când. Amestecul se lasă să stea 7-10 zile, pentru a se dizolva complet sarea (deși mai rămâne pe fundul sticlei puțin). Se ung cu acest spirt locurile dureroase și se stă la căldură, bine învelit (iarna se stă lângă o sobă încinsă). Așa cum am spus, rezultatele sunt surprinzătoare.

"Vă propun câteva tratamente vechi și foarte eficiente"

Din întâmplare, am intrat în posesia unei cărți foarte vechi, în care, printre altele, am găsit și câteva rețete de leacuri, pe care le-am încercat în familie, cu rezultate deosebite.

- **Suc pentru sufocări.** Se prepară o infuzie dintr-o linguriță de spin alb, opărită cu 250 ml apă. Se lasă să stea 10 minute, se strecoară, apoi se adaugă 3 cuburi de gheață și se bea lichidul după ce ele s-au dizolvat.

- **Leac pentru picioare obosite.** Într-un lighean cu apă caldă se dizolvă trei aspirine. Se țin picioarele înăuntru, până ce apa se răcește. Este foarte reconfortant.

- **Senzație de leșin.** Se umple un pahar cu apă și se înclină în sens invers, ca și cum ai vrea să dai altcuiva să bea, dar bei tu. L-am încercat pe mine și are efect fulgerător.

- **Contra otitei.** Se încălzește o felie de slănină de porc, neafumată și nesărată, într-o tigaie, atât cât să suporte bolnavul. Apoi se pune într-o pânză curată și se așează pe urechea bolnavă. Se ține capul aplecat în partea cealaltă.

“Leac contra insomniei”

Insomnia se poate vindeca miraculos, cu următoarea rețetă: se iau părți egale din: mușețel, coada-șoricelului, sunătoare, busuioc și se amestecă omogen. Se face o infuzie cu un pumn de plante la un litru de apă. Se beau 3-4 căni pe zi.